Эврика

В. Михайлов, А. Палько

Выбираем здоровье!



I. С ЧЕГО НАЧАТЬ?



В ПОИСКАХ ПАНАЦЕИ

Здоровье — тема весьма популярная. О нем пишут в специальных научных изданиях и на страницах массовой прессы. Доклады и лекции, посвященные проблемам здоровья, собирают обширные аудитории. На работе и дома обсуждают и серьезные рекомендации ученых, и советы дилетантов. Любознательный читатель в курсе самых последних «новинок»: как бегать от инфаркта, голодать ради здоровья, купаться в проруби, готовить салаты из одуванчиков, обучать плаванию новорожденного, рожать под водой...

И все-таки — что же такое здоровье?

Природа наделила человека удивительным даром — умело приспосабливаться к окружающему миру, чутко реагируя на его малейшие изменения и мобилизуя скрытые в организме резервы. Эта способность к адаптации заложена в генах, и именно она помогла человечеству выстоять, выжить в борьбе за существование.

Отдадим должное природе — она проявила изобретательность и отличный вкус, создав такую емкую, небольшую по размерам, гибкую структуру, как центральная нервная система, способную в ответ на микросигналы извне вырабатывать множество качеств и навыков, недоступных ни одному животному. Осознание собственных возможностей позволяет человеку самому формировать необходимые свойства и качества в зависимости от поставленных им целей. Он может выработать в себе и творческую активность, и умение сопротивляться болезням, и даже способность продлевать собственную жизнь.

Наука о способностях человека имеет колоссальный исторический опыт. Особенно бурно она развивается в наше время, чутко реагируя на изменения в жизни лю-

дей. А изменения эти стремительны в XX веке. Ритм современной действительности, особенности питания, гигантские достижения медицины, развитие социального обеспечения — все это не могло не отразиться на человеке. Красноречивее всего выглядят цифры, характеризующие среднюю продолжительность жизни. В каменном веке она равнялась 18 годам, в бронзовом — 21,5, в античную эпоху — 25, в прошлом веке — 35,6, в начале текущего столетия — 45. Сейчас в развитых промышленных странах она достигла 70 лет. Любопытно, однако, что в древности и в средние века встречались долгожители — и прежде всего среди тех, кто вел умеренный, рациональный образ жизни. Аристотель, например, жил 60 лет, Плутарх — 82, Платон — 80, Демокрит — 90. Это лишнее подтверждение того, насколько важен разговор об образе жизни, традициях и привычках, которые оказывают столь серьезное влияние на природу человека. Об этом, впрочем, знали и раньше. Уже великий мыслитель древности Демокрит подчеркивал: «Природа и воспитание подобны. А именно воспитание перестраивает человека и, преобразуя, создает ему вторую природу».

В век научно-технического прогресса существенно изменился окружающий нас мир. Но изменения эти далеко не однозначны. С одной стороны, уходят в прошлое многие профессии, связанные с тяжелым физическим трудом, улучшается уровень медицинского обслуживания, качество питания. С другой стороны, под напором цивилизации отступает и нередко гибнет растительный и животный мир. Разрастающиеся города «съедают» природу, создавая новый микроклимат. Лишь местами сохранившиеся оазисы зеленого мира весьма отдаленно напоминают буйные заросли биосферы, откуда вышел человек.

В капиталистических странах в крупных промышленных центрах, где этот разрыв зашел очень далеко, все чаще раздаются голоса о том, что спасение цивилизации сегодня находится в руках лесников и садовников. И это не случайно. Города — спруты с их коробками небоскребов, с засильем автомашин — представляют прямую угрозу здоровью. Известен случай, когда знаменитый лондонский смог за пять дней (в декабре 1952 года) стал причиной четырех тысяч смертельных случаев. Каменные джунгли буржуазного мира уже сегодня грозят раздавить своих жителей, фактически полностью оторванных от мира природы. Постоянный шум стал агрессией против психики, порождая огромное число неврозов.

Между тем роль растительности очень велика. Она очищает воздух от вредных газов, осаждает пыль, фильтрует бактерии, регулирует температуру. Помимо этого, кустарники и деревья помогают бороться с шумом.

Человек, гордо провозгласивший себя «царем природы», изобрел телевизор, перед голубым экраном которого способен проводить многие часы; он привык к таким надежным отопительным системам, что снижение температуры даже на два-три градуса вызывает у него негодование.

Образ жизни изменился настолько, что если бы сегодня появился среди нас первобытный человек, он попросту не смог бы выжить в такой обстановке.

Здоровье требует внимания к себе. А многие ли из нас систематически следят за ним? По мнению выдающегося советского ученого и медика профессора Н. Амосова, лишь один-два процента людей всерьез занимаются своим здоровьем.

Смысл деятельности нашей партии — забота о благе человека. Советское государство затрачивает огромные средства на охрану природы, улучшение производственных условий, технику безопасности. Постоянно совершенствуется здравоохранение, улучшаются социально-бытовые условия жизни и труда советских людей. Однако все эти меры еще не гарантируют здоровья, если сам человек относится к нему беззаботно. Здоровье — та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

К сожалению, очень многие вспоминают о здоровье лишь тогда, когда оно оказывается под угрозой, когда что-то уже утрачено или вовремя не замечено. Но тогда речь должна уже идти о лечении болезни. А ведь, казалось бы, куда проще и надежнее беречь и поддерживать свой организм постоянно, с раннего детства. Не так уж это и сложно. Нужны всего лишь разумный режим, правильный распорядок дня, строгое соблюдение определенных гигиенических навыков, сбалансированное питание, достаточная двигательная активность, владение своими эмоциями — то есть все то, что входит в понятие физической культуры — культуры здорового тела.

Отсутствие этих навыков и умений — одна из главнейших причин того, что в последнее десятилетие резко увеличилось число сердечно-сосудистых заболеваний, а простудные инфекции стали «чумой XX века».

Организм человека — тонко сбалансированная систе-



ма, где нет ничего лишнего, поэтому так важно уметь правильно воздействовать на него. Это означает прежде всего совершенствование функций центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, улучшение обмена веществ и т. п.

Узкая специализация наук о человеке породила увлечения «универсальными» средствами. Не только дилетанты, но иногда и врачи ищут панацею от всех бед, возлагая надежды либо на голодание, либо на сыроедение, моржевание, увлекаются исключительно физическими или только лекарственными средствами. Кратковременного стимулирующего эффекта таким путем достичь можно. Стрессовая реакция организма на чрезмерное воздействие (голод, плавание в проруби и т. п.) помогает ему мобилизовать резервные возможности. И все же не сле-

дует заблуждаться. Многие люди, прибегающие к столь сильно действующим средствам, годами, а то и десятилетиями вели неправильный образ жизни, и привычки их не изменились. Но если не ликвидировать первопричину, то ценность краткого оздоравливающего эффекта весьма сомнительна.

Вот об этом часто забывают, возлагая неоправданно большие надежды на дефицитное сильнодействующее лекарство, «золотые» руки хирурга, «волшебные» пассы экстрасенса или «универсальное» средство шарлатана.

Чтобы действительно быть здоровым, необходимы терпение и труд, нужны постоянные усилия для совершенствования приспособительных механизмов, дарованных нам природой.

Вряд ли кому-нибудь надо сейчас объяснять, что быстрая ходьба, бег, физические упражнения благотворно отражаются на организме. Ясно и то, что детей необходимо приучить ходить на лыжах, бегать на коньках, плавать, играть в волейбол, делать по утрам зарядку. А как быть, если вы начали заниматься бегом, уже не будучи молодым? Какие нагрузки допустимы для вас? Пока мы в подавляющем большинстве случаев ориентируемся только на собственное самочувствие, например подсчитываем пульс (см. приложение 1). А вот обратиться за советом к врачу не всегда находим время.

Сейчас наша промышленность осваивает различные портативные электронные приборы для регулярного контроля за функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы во время форсированных физических нагрузок. Такие аппараты особенно нужны людям с детренированным сердцем, тем, кто не имеет представления о его возможностях.

В 1982 году на Международной выставке «Кардиология» среди приборов длительного контроля демонстрировался микрокардиомонитор, предназначенный для автоматической оценки характеристик сердечного ритма в состоянии покоя и при различных нагрузках. Этот электронный автомат весом не более 30 граммов дает информацию о количестве нарушений сердечного ритма в течение заданного интервала времени (не более 24 часов). Он определяет и критическую точку — порог частоты сердечных сокращений, индивидуальных для каждого человека. Превышение этого порога вызывает звуковой сигнал тревоги. Не менее полезен и разработанный нашей промышленностью прибор «Пульс-МАЧ» (весом всего в

250 граммов). Он контролирует нагрузки на организм, непрерывно измеряя частоту сердечных сокращений, и подает звуковой сигнал при выходе за пределы заданной программы.

Но, конечно, сложность вовсе не в том, что промышленность пока мало выпускает тренажеров или контрольно-измерительных приборов. Дело прежде всего в инертности, в психологической неподготовленности к тому, чтобы заниматься здоровьем всерьез и систематически. Откуда же эта леность, это непостижимое равнодушие к самому себе? Как это ни парадоксально, от любви к себе, к своим удобным, сложившимся привычкам.

С первых дней жизни человек подсознательно стремится к состоянию комфорта. Чтобы достичь какой-то цели, нужны усилия, а это уже нарушает покой. Такой пассивный комфорт, который можно обозначить как стремление к ничегонеделанию, очень быстро сужает возможности приспособительных механизмов. А тем самым возрастает риск заболеваний.

Так, человек, постоянно умывающийся теплой водой, конечно же, не закален и подвержен частым простудным болезням. Любой врач обязательно посоветует ему начать закаливаться. И вот решение принято. Но как его осуществить? Надо всего лишь заставить себя регулярно обтираться вначале полотенцем, смоченным холодной водой, потом переходить к обливаниям. И все это делать ежедневно независимо от настроения и состояния. Поначалу холодная вода вряд ли доставит особое удовольствие. Да еще дополнительные хлопоты, трата времени... Терпения хватает не у всех. И вот — пожалел себя один раз, не успел — во второй, а там, глядишь, и вовсе прекратил насилие над собой, вернувшись к привычному состоянию комфорта. Воспитание навыков сохранения здоровья действительно требует волевых усилий. Особенно трудно это делать в зрелом возрасте или будучи больным. Но заниматься надо с твердым убеждением, что это необходимо. Если первые занятия и вызовут отрицательные эмоции, их следует совмещать с развлечениями. Например, бегать на месте или делать гимнастику перед телевизором (см. приложение 2), брать с собой на пробежку портативный магнитофон, чтобы приятная мелодия задавала ритм.

Можно «ехать» на велотренажере и одновременно читать интересную книгу, отправляться на велосипедную прогулку в приятной компании.

Заботясь о пассивном комфорте, человек наносит себе вред тем, что удовлетворяется малыми, сиюминутными радостями, лишая себя гораздо большего и ценного.

К вершинам здоровья люди приходят, как правило, через однообразный, монотонный труд. Но усилия эти окупаются с лихвой. Человек вновь обретает комфорт, но уже на другом уровне. Его образ жизни, навыки, привычки, его состояние помогают ему жить, максимально раскрывая свои возможности и получая от жизни гораздо больше удовлетворения.

Когда режим физических нагрузок становится привычным, он приносит радость, уверенность в себе, гордое сознание того, что ты сумел воспитать самого себя, что ты способен плодотворно трудиться и полноценно жить.

Энтузиасты здорового образа жизни справедливо гордятся тем, что избавились от многих вредных привычек вроде курения или увлечения алкоголем. Они находят истинное удовольствие в том, чтобы бегать, купаться в проруби, время от времени голодать.

Немало людей относится ко всему этому скептически. А кое-кто подводит под этот скепсис еще и «идеологическую базу»: дескать, слишком высокую цену приходится платить за весьма проблематичное долголетие, лишние несколько лет жизни не стоят таких мучений. Однако уже в глубокой древности высказывалась иная точка зрения. Римляне утверждали, что путь к здоровью и долголетию лежит через страдания. Такого же мнения придерживались и на Руси. Например, в XVII веке жил могучий старец Капитон, который носил на себе спереди и сзади две каменные плиты общим весом 48 килограммов, спал, подвесив себя к потолку за железный обруч на поясе, питался через день сухарями... Добровольно подвергал себя физическим испытаниям, чтобы закалить свое тело и дух, и будущий полководец Александр Суворов. Современники восхищались такими людьми, но следовали их примеру очень немногие.

И в наше время есть долгожители, которые пропагандируют аскетический образ жизни. Так, Порфирий Корнеевич Иванов из Ворошиловградской области в 85 лет мог часами гулять без обуви и одежды на сильном морозе. Все свои болезни он лечил, окунаясь в прорубь или обливаясь ледяной водой из колодца. Кроме того, он регулярно голодал один день в неделю. Москвич Михаил Михайлович Котляров круглый год в любую погоду бегает по лесу в майке, шортах и кроссовках. После этого

он полчаса сидит в ванне с горячей водой и массирует суставы жесткой щеткой. Питается он в основном сырой растительной пищей, а мясо ест один раз в месяц. Иногда он пробегает от Москвы до Зеленограда — более тридцати километров. А ведь ему 80 лет!..

Современного человека, который привык к комфорту, трудно увлечь такими методами «войны со старостью». Большинство предпочитает более удобные и не столь обременительные способы, не отказываясь от многих удовольствий. Но из этого следует лишь одно: надо постараться сам процесс оздоровления организма превратить в удовольствие. Сейчас ученые как раз и ищут более легкие и приятные пути к здоровью и долголетию. Некоторые из таких путей уже найдены. Оказывается, люди могли бы идти по ним и раньше... если бы не существовало предубеждение, что это сопряжено с отрицательными эмоциями и страданиями. Отсюда недоверие к питанию по-научному (о нем подробно будет рассказано в специальной главе нашей книги) и даже к элементарным физическим упражнениям. Но вот что любопытно. Утренняя зарядка «под радио» подчас энтузиазма не вызывает. А вот аэробика «под телевизор» находит все больше и больше поклонников. Причина проста: люди с охотой делают то, что красиво и приятно. Их увлекает и современная музыка, и задорные призывы (а не строгие команды), и движения очаровательных танцовщиц.

Но иногда приходится ради здоровья выполнять и более прозаические обязанности, например, мыть руки перед едой во избежание инфекции. К слову сказать, здесь не все так уж однозначно. Американские медики сейчас широко пропагандируют такой невероятный на первый взгляд тезис: не мойте руки перед едой! Казалось бы, он противоречит всем нашим представлениям о причинах инфекционных заболеваний. Однако современные ученые пришли к выводу, что самый надежный путь к здоровью и долголетию — тренировка иммунной системы, то есть повышение естественной сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Закалка и голодание — это лишь частные случаи тренировки иммунной системы: они развивают способность переносить холод и отсутствие пищи без стрессов.

Но ведь есть и другие неблагоприятные факторы. Например, мы непрерывно поглощаем с воздухом огромное количество микробов, в том числе болезнетворных. Почему же некоторые из нас болеют во время каждой эпиде-

мии гриппа, а другие остаются здоровыми, когда все вокруг чихают и кашляют?

А дело в том, что способность организма бороться с инфекцией тоже поддается тренировке. Частые заразные заболевания объясняются именно детренированностью иммунной системы. Парадокс современного образа жизни состоит в том, что мы сами старательно лишаем себя возможности тренировать невосприимчивость к инфекциям. И вот с этой точки зрения привычка мыть руки перед едой приводит к тому, что мы постоянно лишаем организм небольших «порций» болезнетворных микробов, — не научившись побеждать малое «войско», мы неизбежно терпим поражение, сталкиваясь с огромной «армией» (эпидемией того же гриппа).

Но ведь чистое тело — вопрос не только гигиены. Ясно, что грязные руки и ногти с черной каемочкой неприемлемы для культурного человека. Поэтому призывы американских медиков вряд ли найдут у нас отклик. Но все же нужно думать о том, чтобы тренировать свой иммунитет. В той же Америке, между прочим, склонность к инфекционным заболеваниям считается признаком бескультурья. Вот к этому мнению можно присоединиться.

Действительно, во многих семьях считается идеалом стерильная чистота: женщины превращаются в домашних уборщиц, с детей сдуваются пылинки. Можно ли считать такую семью культурной, если все ее члены заболевают от случайно залетевшего в квартиру микроба?

Сегодня многие ученые полагают, что нетренированная иммунная система — причина не только повышенной заболеваемости, но и преждевременного старения организма. Оберегая себя или своих детей от воздействия внешней среды, нельзя впадать в другую крайность. Как бы идеальны ни были искусственные условия, они все-таки искусственные, и в них без ущерба для здоровья человек полноценно жить не может.

Исследования показали, что в условиях длительной детренированности иммунной системы те клетки организма, которые должны поедать болезнетворных микробов, начинают с голоду есть клетки хозяина. Они уже работают в аутоиммунном режиме — не защищают, а убивают себе подобных. Вот почему многие ученые считают, что детренировка иммунной системы является главной причиной преждевременного старения и смерти.

Как же воспитать в себе невосприимчивость к инфекции?

Многие родители не разрешают детям держать дома кошек, собак и прочую живность, объясняя это тем, что от них можно заразиться. А на самом деле все наоборот: общение с животными отлично тренирует иммунитет к инфекционным заболеваниям. Но в отличие от скучной необходимости чисто мыть руки и стричь ногти выращивание аквариумных рыбок, экзотических птиц и домашних животных приносит детям радость.

Родителям, которые любят животных, но боятся держать их дома из-за детей, полезно знать мнение специалистов: четвероногие, пернатые и плавающие друзья помогают детям выработать иммунитет ко многим инфекционным заболеваниям, а в перспективе —стать долгожителями. Для тех же, кто не может держать дома братьев наших меньших, есть еще более эффективный, а главное — приятный способ общения с природой — регулярные прогулки и туристские походы в лес, на речку, в поле.

Значит ли это, что все традиционные пути к здоровью, связанные с определенными неудобствами и не всегда приятные, можно отбросить?

Конечно, нет. Во-первых, не всем эти пути кажутся неприятными. Например, известный энтузиаст и пропагандист здорового образа жизни Владимир Георгиевич Черкасов утверждает, что он бегает босиком по снегу, испытывая чувство «высокой радости», а вовсе не страдания. «Моржи» весело кричат из проруби: «Вот это — жизнь! Все остальное — не то...» А во-вторых, при желании всегда можно совместить приятное с полезным. Например, некоторые энтузиасты ради здоровья «нажимают» на морковь и капусту, яблоки и апельсины — несколько видов овощей и фруктов, которые успели им порядочно поднадоесть и уже не вызывают аппетита. Но они могли бы сделать свой стол разнообразнее, вкуснее и полезнее, включив в него в небольших количествах ботву корнеплодов, в которой витаминов в несколько раз больше, чем в «корешках». Гораздо полезнее культурных растений их дикорастущие братья: лебеда и крапива, листья березы и клена и т. д. А из корней камыша, пырея и лопуха можно делать очень вкусные лепешки.

Вместо плавания в проруби и бега босиком по снегу можно применять более милосердный способ закалки — контрастный душ: попеременно обливать себя теплой и

прохладной водой, постепенно увеличивая разницу температур. Главное же — идти к долголетию не по пути страданий, а по пути радости.

ТЕСТ — «ЗДОРОВЬЕ»

Впервые этот тест был опубликован членом-корреспондентом АМН СССР лауреатом Государственной премии С. Долецким на страницах журнала «Советский Красный Крест» (1983, № 3). Смысл его — определить, насколько сознательно и серьезно мы относимся к своему здоровью. Тест этот не претендует на универсальность — он не подходит для маленьких детей, да и не все стороны нашей многообразной жизни он учитывает. Однако он очень удобен и прост и позволяет каждому проверить и оценить самого себя. Итак, перед нами несколько параметров нашего здоровья. Насколько соблюдаем мы их? Ответом станет бесстрастная сумма баллов.

Наименование	Баллы
1. Постоянное соблюдение рационального режима дня	1
2. Наличие нормального веса	1
3. Грамотное составление пищевого рациона	1
4. Прогулки на свежем воздухе на протяжении года не менее 10 часов в неделю	2
5. Ежедневная утренняя гимнастика	1
6. Систематическое закаливание	1
7. Индивидуальное физическое совершенствование (занятия спортом, индивидуальные программы)	2
8. Владение методом аутотренинга и использование его в укреплении здоровья	1

Примечание: систематическое употребление алкоголя снижает общую сумму на три балла. То же относится и к курению.

Если у вас получилось 10 баллов, то это значит, что вы не только серьезно относитесь к своему образу жизни, но и овладели основными навыками, позволяющими сохранять и укреплять здоровье. Если набралось от семи до девяти баллов, это тоже неплохо — во всяком случае, в легкомысленном и беззаботном отношении к себе вас не обвинишь. Шесть баллов — свидетельство того, что вы на правильном пути, хотя прошли пока еще только его

часть. Правда, и это уже существенно, потому что, как показывает практика, самое сложное — это начать, приучить себя к первым шагам, сделать над собой усилие.

Теоретически все согласны: конечно же, хорошо быть крепким, выносливым, не болеть, жить долго. Но когда дело доходит до практики и требуются воля, настойчивость, терпение, усилия, ряды энтузиастов редеют.

Как же добиться того, чтобы первые шаги на этом пути были не столь обременительны, чтобы они привлекали, а не отпугивали? Естественно, универсального рецепта здесь нет — все зависит от возраста, возможностей, способностей и даже склонностей каждого человека.

В наших городах и поселках все чаще встречаются хорошо оборудованные места для активного отдыха. Все больше людей увлекаются оздоровительным бегом, для них создаются специальные беговые дорожки. Врачебно-физкультурные диспансеры располагают квалифицированными работниками, которые всегда дадут нужную консультацию, проведут индивидуальное обследование. Максимальной заботой окружены, естественно, дети. Во дворах и парках для них оборудованы спортивные и игровые площадки. Но, как правило, они все же рассчитаны не на малышей. А ведь именно они нуждаются в особых условиях, чтобы было обеспечено их оптимальное развитие. Значит, заботу об этом должна взять на себя семья. И для первых шагов нет нужды ни в специальных конструкциях, ни в сложных гимнастических приспособлениях. Начинать надо с простого и для всех доступного — с танца, этого эмоционального, радостного и нестареющего искусства.

ТАНЦУЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Первобытный человек, окруженный дикой природой, должен был всегда быть в полной готовности к любой неожиданности. Опасности подстерегали его на каждом шагу. Что он мог противопоставить им? Силу? Ее не всегда хватало. И тогда выручала ловкость, быстрота реакции, точная координация движений. Без умения бегать, прыгать, взбираться на деревья трудно было выжить в борьбе за существование. Наши пращуры не делали утренней зарядки, не принимали участия в спортивных состязаниях — их тренировала сама жизнь. И в битве с суровой природой они вышли победителями. Что же помогло им выстоять, приноровиться к беспокойному ритму

тогдашней жизни? Ритм боя или охоты не имел ничего общего с современными ритмами. Он был «взрывным», резко изменчивым, напряженным, требовал постоянной активности, умения мгновенно переходить от нападения к защите, реагировать на изменившуюся ситуацию. И здесь на помощь приходил танец.

Пляски и танцы всегда были составной частью культуры и общественной жизни древних народов. Плясок было много, и они отличались исключительным многообразием ритмического рисунка — пляски воинов, охотников, ритуальные, бытовые. Они-то и были основным методом физического совершенствования юноши и девушки, охотника и воина.

В течение веков условия жизни менялись. Классовое общество отличали другие формы борьбы за существование и организации труда. Совместная работа, объединенная ритмом, умножала усилия каждого и позволяла ощутить силу коллективного труда. Культура тела, особенно в античных государствах, становилась предметом особой заботы: появляются эмоционально насыщенные, с более четкими ритмическими движениями танцы. Рождается спорт.

Пляски продолжают служить людям, сохраняя и ритуальное и эстетическое значение. В Древней Элладе они, как утверждали многие мыслители той эпохи, являлись средством к раскрепощению тела. Рассказывая о танцовщике, плясавшем на пиру, Сократ, по его словам, «сделал наблюдение, что ни одна часть тела при этом танце не оставалась бездеятельной: одновременно упражнялись и шея, и ноги, и руки; так и надо танцевать тому, кто хочет иметь тело легким». Сократ считал пляски лучшим способом достижения калокогафии — гармонии внешней красоты и внутренней доблести. Его ученик Платон доказывал, что ритм, проникая через душу человека, приводит в стройную гармонию нравственные начала. Он был убежден, что ритмические танцевальные упражнения должны предшествовать образованию, что ритм для сознания человека является началом порядка и ясности: «Все мирное искусство, где посредством танца почитаются боги и герои, предполагает счастливое состояние».

В те времена пляски были не только телесными упражнениями, их прописывали врачи и как лекарство от недугов. Особое действие ритма и движения на человека было подмечено и служителями культа. Маги, шаманы,

жрецы умело использовали его, чтобы приводить молящихся в состояние религиозного экстаза.

Точно так же поступали христианские и мусульманские священнослужители. Пророк Магомет самолично организовал секту танцоров-дервишей, которые, стремительно вращаясь под ритмическое сопровождение музыкальных и ударных инструментов, доводили зрителей до экстаза и обморока.

В 1806 году в Америке была популярна секта танцоров-прыгунов. В начале текущего столетия в Сибири проявляла свою активность секта трясунов, своеобразные пляски которой сопровождались пением гимнов и псалмов.

Танцы могли быть не только средством физического совершенствования или эстетического наслаждения — они нередко являлись и составной частью общей культуры, предполагавшей соблюдение определенного этикета. Так, в специальном руководстве, написанном для желающих заниматься танцами в XIX веке, говорилось: «Держите вашу голову и туловище прямо, смотрите уверенно, старайтесь возможно меньше сморкаться и плевать и, если вы вынуждены это делать, отверните ваше лицо в сторону и употребляйте при этом белый носовой платок». Танцы, следовательно, должны были привить человеку некоторые гигиенические навыки. Но автор имел в виду и другую цель, имеющую прямое отношение к здоровью: «Танцуют главным образом для того, чтобы влюбленные могли обоюдно узнать, здоровы ли они и достаточно ли они сильны и бодры». В конце танца разрешалось кавалеру поцеловать свою возлюбленную, «и таким образом они оба могли убедиться в том, приятное ли у них дыхание и не страдают ли они каким-либо противным или отталкивающим запахом».

От танцующих тогда — впрочем, нередко и сейчас — требовались недюжинная сила, ловкость, быстрота реакции, прыгучесть. Возьмем для примера каталонский народный хоровод. Танцуют его под звуки флажолетта и тамбурина. У него четкий ритмический рисунок, что позволяет достичь синхронности движений партнеров. Во время танца молодой человек неоднократно подпрыгивает так, чтобы его нога пронеслась над головой стоящей девушки. Потом он должен подхватить ее, поднять и держать на одной руке, продолжая выполнять танцевальные па. А ведь эти хороводы часто танцуют прямо на земле, а вовсе не на специальных настилах танцевальных пло-

щадок. Вспомним и популярный несколько десятилетий назад рок-н-ролл, требовавший и силы и сноровки, — при небрежном исполнении или при отсутствии достаточной физической подготовки этот танец мог окончиться увечьем.

К сожалению, сегодня на танцы больше смотрят, чем танцуют, а если и танцуют, то чаще в закрытых, иногда прокуренных помещениях. Сам же танец зачастую выглядит вялым, монотонным, он состоит из однообразных движений в определенном ритме. Танец постепенно утрачивает свое значение как одно из средств физического совершенствования. Правда, на смену ему пришли более действенные методы физической культуры и спорта, системы воспитания профилактических навыков и лечения болезней. Но все-таки воспитание танцем имеет свои особые преимущества — благодаря воздействию и на эмоциональную и на двигательную сферу. Знаменитый немецкий композитор Рихард Вагнер в книге «Искусство будущего» писал: «Самое искусство из всех есть танец. Материалом в нем является живой человек и не в какой-нибудь своей части, а весь в целом, «от пятки до темени». Иногда даже считают, что ни один музыкальный инструмент не сравнится с человеком в смысле богатства выразительных средств, передачи тончайших нюансов и динамических оттенков настроений и чувств. Каждый танцор может выразить своими индивидуальными средствами то, что он ощущает в том или ином музыкальном произведении. Главное — научиться воспринимать музыку и ритм, уметь в совершенстве владеть своим телом, а этим искусством природа наделила практически каждого из нас.

С начала XX века ученые изучают влияние музыкальных ритмов на психику человека. Многочисленные наблюдения подтвердили, что благодаря ритмическим тренировкам совершенствуется координация движений и приобретается особая свобода перемещения тела в пространстве (возникло даже название «поющее тело»), выявляется индивидуальная пластичность, совершенствуется слух и появляется способность к двигательной импровизации. Постоянные тренировки двигательной активности с помощью ритма и музыки дисциплинируют чувственные восприятия, улучшают самочувствие, настроение, укрепляют здоровье и повышают производительность труда. Эти качества, в частности, проявляются во время обучения русским народным танцам с их сложным рит-



мическим и двигательным рисунком. О том, как не только пляшут, но даже ходят русские красавицы, сложено много песен и стихов. Немецкий ученый и публицист И. Беллерман писал: «Русский национальный танец столь красноречив, что я не знаю ему равного... Красота танца заключается не в искусном положении ног, но в том, что в пляске участвуют голова, глаза, плечи, туловище, руки, словом, все тело». Прекрасны обычаи и традиции тех семей, где сохраняют пляски и танцы, постоянно их используют как средство благотворительного воздействия на организм человека.

Ни один человек не живет единым ритмом. Даже у ходьбы свои сложные ритмические переплетения. Вот вы идете по улице, и у вас внезапно подвернулась нога —

вы уже вынуждены перестроиться на другой ритм и внести необходимую коррекцию, иначе не избежать травмы.

Работа в домашних условиях также диктует свои ритмы, и к ним надо уметь приспосабливаться. Приготовление пищи, уборка, стирка, глажение — все это требует определенной адаптации к изменяющемуся ритму. В противном случае возникают неприятные эмоции, раздражение, человек быстро устает, даже когда занят несложным делом. Известно, как утомляет пусть даже легкая, но монотонная работа.

В жизни, в трудовой деятельности у каждого человека вырабатываются привычные двигательные стереотипы. Исключение составляют очень немногие профессии, которые связаны с постоянно меняющимися движениями, — актеры, каскадеры, танцовщицы и т. д. Для двигательного стереотипа характерно постоянное включение в работу определенных мышц. Если работа однообразна, мышцы быстро устают, что сразу же отражается на результате деятельности.

Эту усталость помогают преодолеть не покой и бездействие, а опять-таки движение, но движение иного рода, а именно — гимнастические упражнения. Гимнастика на производстве и в быту снимает негативные напряжения, усталость мышц, причем особенно эффективны упражнения со сложным ритмическим рисунком, включающие в работу как мышцы, так и двигательные центры головного мозга в несимметричных проявлениях. Смысл такой несимметрической гимнастики заключается в том, что произвольные движения делают независимо и несинхронно по отношению к привычным двигательным актам.

Эта гимнастика была разработана для больных, страдающих ортопедическими заболеваниями и последствиями травм опорно-двигательного аппарата. А основой для нее послужили несимметрические движения, которые характерны для народных плясок.

Исследования показали, что систематические занятия несимметрической гимнастикой улучшают координацию движений, снимают скованность, облегчают адаптацию к смене деятельности как на производстве, так и в быту.

Чтобы определить, насколько человек умеет владеть раздельными движениями, выполняют тест-комплекс, который состоит из пяти упражнений (соответственно и оценивают его по пятибалльной системе). Пять баллов говорят сами за себя. Четыре балла — свидетельство удов-

летворительной координации. Если же удается выполнить не более трех упражнений, значит, надо тренировать себя и не реже двух-трех раз в неделю выполнять как тест-комплекс, так и два дополнительных упражнения.

Итак, вот пять основных упражнений.

Упражнение 1. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч. Одна рука свободно вращается по часовой стрелке, другая — в противоположном направлении.

Упражнение 2. Правая рука описывает круг перед корпусом, левая — вертикальную линию. Руки при этом разогнуты. Упражнение выполняется на два счета. На счет «раз» — руки вверху, на счет «два» — внизу.

Упражнение 3. Руки на уровне груди согнуты в локтях, ладонями книзу. Одна рука вращается по часовой стрелке, слегка разгибаясь в локтевом суставе, вторая — против часовой стрелки.

Упражнение 4. Одной вытянутой рукой производят вращение перед грудью, второй — очерчивают равнобедренный треугольник. Упражнение выполняется на три счета.

Упражнение 5. Выполняется так же, как упражнение 4, но при этом надо стоять на одной ноге — вторая нога очерчивает квадрат. Упражнение выполняется на четыре счета.

А вот два дополнительных упражнения.

Упражнение 6. Правая рука на голове, левая — на животе. Правая совершает движения вверх-вниз, левая — вращательные движения вокруг живота. Упражнение выполняется на два счета.

Упражнение 7. Громкий хлопок руками над головой и тихий удар об пол ногой. На счет до пяти сила удара постепенно меняется. Заканчивается упражнение тихим хлопком над головой и сильным ударом об пол.

Все эти семь упражнений выполняются по 5—10 раз поочередно с правой и левой стороны. Их можно и разнообразить, и усложнять — например, делать их, лежа на спине или животе, включая обе руки и обе ноги, вращая голову, корпус и т. д. При этом лучше заниматься под музыку со сложным ритмическим рисунком.

Нередко приходится слышать, что регулярным занятиям гимнастикой (не говоря уже о спорте) мешают перегрузки: на работе и дома человек, дескать, устает настолько, что мечтает лишь о блаженном покое и не помышляет ни о каком движении. Чаще всего этот аргу-

мент лишь маскирует обычную леность, нежелание заставить себя переключиться на другую деятельность. А между тем именно такое переключение — залог восстановления сил, средство укрепления нервной системы. Не случайно в последнее время все большую популярность завоевывает аэробика — вариант ритмической гимнастики, дающей и бодрость, и свежесть, и радостное состояние духа.

СОН — ДЕЛО СЕРЬЕЗНОЕ

Чтобы полноценно трудиться, надо полноценно отдыхать. И это тоже предмет особой заботы. Одним из основных видов отдыха является сон. Именно он восстанавливает энергетические запасы веществ нервной системы, которые расходуются во время бодрствования. Во время сна происходит согласование физиологических, биохимических и обменных процессов, выравнивание нарушенных в результате перегрузок соотношений между функциями внутренних органов. Сон освежающий, успокаивающий и исцеляющий — непременная составная часть бодрости и здоровья, высокой профессиональной активности.

Первый признак переутомления нервной системы — появление сонливости, ощущение постоянной усталости. Даже незначительные нарушения сна у практически здоровых людей резко снижают функциональные возможности организма. Человек все больше ощущает дневные перегрузки, это отражается и на его отдыхе. Возникает порочный круг, и в скором времени падает жизненный тонус: все, что способно укрепить здоровье, воспринимается как непосильная обуза. На нарушения сна жалуются довольно часто. Согласно статистике к специалистам обращается каждый четвертый.

По данным зарубежных исследователей, в последние годы среди населения употребление снотворных средств выросло более чем в пять раз. В то же время, как считают ученые, у подавляющего большинства людей, пытающихся управлять сном с помощью таблеток или же других химических снотворных средств, нарушения носят психогенный характер, и им можно помочь простыми, естественными средствами, доступными каждой семье.

Нарушения сна могут быть не только у взрослых, они наблюдаются и у детей при частом нарушении режима дня, при чрезмерных учебных нагрузках.



Сон является естественной потребностью человека и отнимает у него почти треть жизни. А сколько на самом деле нужно времени для сна?

Цифра эта для взрослых и для детей неодинакова. Наблюдения английского биоритмолога А. Уэбба показали, что нормальная продолжительность сна у новорожденных — от 11 до 23 часов. С возрастом она, естественно, уменьшается, но колеблется все же в значительных пределах.

Так, у детей до двух лет время сна может колебаться в пределах 10—12 часов, а у детей от 2 до 4 лет — в пределах 5—6 часов, у ребят школьного возраста — в пределах 4—6 часов.

У 20—30-летних потребность во сне различается в пределах 2—5 часов. А уже в возрасте после 60 лет нор-

мальный сон может продолжаться и 5, и 13 часов. Таким образом, существует индивидуальная, личная норма часов, которую необходимо знать каждому. Заметим, что если человек спит на свежем воздухе, то продолжительность сна сокращается примерно на один час.

Встречаются люди, которым для сна необходимо совсем мало времени. Так, Петр I на сон тратил не более 5 часов, Т. Эдисон — немногим более 2 часов, а Наполеону достаточно было немного вздремнуть, чтобы он почувствовал себя выспавшимся. Установить индивидуальную норму продолжительности сна несложно. Для детей она определяется следующим образом.

Ребенку дают уснуть в привычные для него часы. Проснуться он должен самостоятельно, так, чтобы его никто не будил. Средняя продолжительность сна за период не менее 5—7 дней и дает нужную цифру. Определять ее следует не реже, чем раз в два-три года.

Полноценный отдых нервной системы во время сна позволяет ребенку переносить различные нагрузки, с которыми приходится сталкиваться в процессе обучения, избегать появления в результате перенапряжений функциональных неврозов или же предрасположения к их возникновению.

У взрослых продолжительность сна определяется аналогичным образом, но лучше это делать в период, когда есть возможность укладываться спать в определенные часы и нет нужды вставать в заданное время. Более всего подходит для этого период отпуска или же выходной день.

Каждому человеку независимо от возраста присущ свой ритм деятельности. Одни любят рано вставать и рано ложиться отдыхать, другие предпочитают допоздна засиживаться с книгой, смотреть телевизор, принимать гостей, третьим безразлично, в каком режиме они живут. Первых обычно называют «жаворонками», вторых — «совами». И они очень болезненно относятся к резкой смене привычного распорядка и режима сна. Но еще хуже, если какой-либо режим вообще отсутствует. Беспорядочный образ жизни на протяжении длительного времени, как правило, приводит к тяжелым нарушениям сна, а это означает перенапряжение нервной системы. Возникает сложная ситуация. Чтобы избавиться от сонливости, обращаются к возбуждающим средствам — к крепкому чаю или кофе. Но тем самым еще больше нарушается сон, и для его восстановления начинают употреблять снотворное.

Где же выход? В первую очередь надо постараться строго соблюдать режим дня, труда и отдыха, чтобы выработался устойчивый стереотип. Не следует перед сном заниматься делами, способными вызвать эмоциональные нагрузки: не читать детям «страшные» сказки, не затевать горячих споров, не предаваться тревожным размышлениям. Пищу принимать не позднее чем за 2—3 часа до сна. Чтобы добиться глубины сна у ребенка, его надо приучить к так называемой свободной позе. Многие дети любят спать «калачиком». Такое положение сближает точки прикрепления мышц-сгибателей. Специалистами установлено, что если ребенок, лежа на спине, кладет руки за голову, то ноги свободно выпрямляются. Если же руки прижать к груди, то ноги, как правило, подтягиваются к животу. Вот почему детям перед сном рекомендуют руки класть за голову — это позволит воспитать устойчивый навык свободной, развернутой позы во время сна.

Как для детей, так и для взрослых существуют физиологические «снотворные» средства, которые желательно шире применять в быту. Преимущество их еще и в том, что к ним организм не привыкает в отличие от большинства фармакологических средств, на которые зачастую возлагают неоправданно большие надежды.

Благотворное влияние на сон оказывает чистый, прохладный воздух. Он действует на человека успокаивающе. Вот почему рекомендуют перед сном проветривать помещение, а еще полезней — спать на открытом воздухе.

Каждый практически определяет для себя, как ему лучше спится — с открытым или закрытым окном, на мягкой или жесткой постели, плоской или же высокой подушке.

Эффективным средством расслабления и отключения от дневных забот является 20—30-минутная вечерняя прогулка, желательно по тихим улочкам. Такую прогулку можно заменить легкими гимнастическими упражнениями. При этом необходимо иметь в виду, что поздние занятия, связанные с интенсивными физическими нагрузками, несмотря на мышечную усталость, чаще возбуждают, чем приводят к расслаблению. А вот упражнения днем или же ранним вечером, за 4—5 часов перед сном, способствуют улучшению сна.

Хорошо успокаивает банная процедура. Ее проводят один раз в неделю, но не позднее, чем за 2—3 часа перед отходом ко сну.

Простым и в то же время дающим хороший эффект средством является массаж головы. Кожу на голове массируют примерно 2—3 минуты. Для того чтобы усилить действия массажа, после него голову оборачивают полотенцем, оставляют открытым только нос. Сон наступает вскоре после процедуры.

Иногда эффективным оказывается и общий непродолжительный массаж тела. Процедуру проводят сухими руками или же чистой волосяной щеткой средней жесткости.

Все движения выполняют от периферии по направлению к сердцу. Вначале массируют ноги, затем руки, а потом грудь и спину.

Действенным средством, улучшающим сон, является комнатная воздушная ванна, которая выполняется следующим образом.

Предварительно согреваются под одеялом. После этого встают с постели, накрыв ее одеялом, чтобы она не остыла, и в комнатных туфлях прохаживаются раздетым 2—3 минуты по комнате. Свет не включают. Опасаясь наткнуться на мебель или же какие-либо другие предметы, человек отвлекается от беспокоящих его мыслей, и это производит дополнительный расслабляющий эффект. После чего ложатся в постель и стараются уснуть. Если долгожданный сон не приходит, то процедуру можно повторить.

Давно замечено, что человека успокаивают водные процедуры: общие обтирания прохладной водой, холодные ножные ванны, ванны для рук. Благодаря им сон приходит быстрее и бывает более глубоким.

Общее обтирание производят следующим образом. Полотенце смачивают в воде, имеющей температуру 20—22 градуса, и отжимают, после чего обтирают все тело от ступней и до головы (кроме шевелюры). Ноги и руки моют в тазике или ведре, а то и просто под краном. Все это занимает 30—40 секунд. А затем, не вытирая обмытых участков тела, укутывают их сухим полотенцем или шерстяным платком и ложатся в постель.

Если перед сном принимают ванну или душ, то можно, не вытираясь, надеть на мокрое тело пижаму или ночную сорочку и тут же улечься в постель, укрывшись теплым одеялом.

В научной литературе это считается одним из эффективных методов регулирования сна.

Восстанавливать нормальный сон помогает и аутогенная тренировка —самовнушение.

Способ, о котором мы расскажем, доступен практически каждому. Овладеть им можно за 2—3 недели, каждый день занимаясь по 15—20 минут. Не всем удается сразу же достичь нужного результата — многие из нас не умеют правильно расслабляться. А для произвольного расслабления мышц (релаксации) надо, чтобы человек сознательно отключил импульсы от мышц скелетной мускулатуры, которые формируются в двигательных центрах головного мозга. Когда это удается сделать, появляется чувство истомы, легкости, покоя.

Полное расслабление лучше всего достигается в лежачем положении. При этом не следует думать ни о чем постороннем. Каждую фразу словесного внушения произносят про себя несколько раз. Все внимание сосредоточено только на смысле произносимых слов.

Вот примерный текст такого внушения:

1. Я успокаиваюсь. Я совершенно спокоен.
2. Ноги тяжелеют. Руки становятся тяжелыми.
3. Приятное тепло разливается от кончиков пальцев по левой ноге, теперь оно переходит в правую ногу, левую руку, правую руку, тепло переходит и охватывает все туловище.
4. Все тело становится теплым.
5. Сердце бьется спокойно.
6. Дыхание успокаивается. Дыхание спокойное.
7. Дышится легко.
8. Туловище полностью расслаблено. Оно отдыхает.
9. Появляется чувство сонливости, которое нарастает все больше и больше. Сонливость усиливается.
10. Веки постепенно слипаются.
11. Я засыпаю. Я сплю.

Все фразы повторяют до тех пор, пока не начинают ощущать необходимый эффект. Последние фразы повторяют монотонно по 15—20 раз. Первые 8 позиций аутотренинга можно использовать как успокаивающее словесное внушение для восстановления сил, для углубления кратковременного отдыха. В этом случае заключительная часть формулы будет такой.

9. Я полностью отдохнул, полон энергии и полностью мобилизован.

Особое внимание следует обратить на то, как снимать мышечное напряжение. Важность этого подчеркивал еще К. С. Станиславский: «Чтобы уподобиться при

лежании детям и получить форму тела, как в мягкой почве, нужно освободиться от всякого мышечного напряжения — такое состояние дает лучший отдых телу. При таком отдыхе можно в полчаса или час освежиться так, как при других условиях не удается этого добиться в течение ночи».

Заметим, кстати, что вовсе не обязательно во время кратковременного отдыха ложиться в постель. Отдыхать можно и сидя. Для этого нужно сначала расслабить стягивающие детали одежды (расшнуровать обувь, расстегнуть пояс, верхние пуговицы рубашки и т. д.), затем сесть удобно, облокачиваясь корпусом на спинку стула или кресла; руки при этом кладут на колени или подлокотники, пальцы находятся в полусогнутом состоянии, голову наклоняют вперед.

Специалисты утверждают, что методы аутогенной тренировки пригодны для любого здорового человека. У больных же могут обнаружиться противопоказания. Известны случаи, когда в результате сознательного замедления сердечного ритма у больных стенокардией возникал приступ.

Людям, страдающим бессонницей и другими нарушениями сна, нелегко бывает вернуться к состоянию нормального полноценного отдыха. Чтобы нарушить сон, нужны месяцы, но и для его восстановления порою требуется такой же срок. Надо еще учесть, что нарушения эти могут возникнуть в результате болезней. Тогда только врач может определить, какой выбрать метод для его восстановления. Жизнь человека в современном обществе связана с постоянными нервными, а подчас и физическими перегрузками, поэтому важно уметь регулировать свой отдых, чтобы сохранить работоспособность и здоровье. Но в то же время получить дополнительный заряд бодрости и энергии немыслимо без систематических физических нагрузок. Хорошо, если дом, где вы живете, расположен возле парка, леса, водоема. Тогда занятия на свежем воздухе не составляют проблемы. Ну а если квартира находится далеко от таких мест и поблизости нет зоны отдыха? В этом случае стоит потратить силы и время на то, чтобы во дворе дома или на близлежащем пустыре создать свой спортивно-игровой комплекс. Стоит только начать, и тут же появятся помощники среди взрослых и детей, всегда найдутся те, кто придет на выручку в таком важном и полезном деле, которое в конечном счете касается всех.

Городским детям недостает общения с природой. Потому так радуются они, когда их вывозят за город, где можно чувствовать себя свободней, резвиться вволю, открывать для себя что-то новое, интересное. Им скучно в обычных садах и парках с их строгими ограничениями, где правила городского распорядка постоянно дают о себе знать. Дети предпочитают пересеченную местность, где можно взбираться на пригорки, сбегать или скатываться вниз, перепрыгивать через канавы, взбираться по откосам песчаных оврагов, переходить вброд ручейки. Увы, нередко приходится наблюдать, как взрослые, заботясь о том, чтобы ребенок не испачкал одежду, не загрязнил руки, не ушибся, не поцарапался, резко ограничивают его активность, принуждая чинно идти рядом с собой, на каждом шагу повторяя: «Этого нельзя!» У таких родителей всегда в запасе несокрушимый аргумент: грязь — источник болезней. А дети слишком неугомонны и любознательны, им все нужно попробовать, проверить на вкус, на ощупь. Кому же, как не взрослым, уберечь их от заразы? Бывает, что родители поддерживают в квартире чуть ли не стерильную чистоту, обращаясь даже к дезинфицирующим средствам.

А результат нередко оказывается совсем противоположным: именно в таких семьях дети болеют особенно часто.

Как тут не вспомнить об одном эксперименте. Группу белых мышей вырастили в стерильных условиях. В камеру, где они росли и развивались, не попадал ни один микроорганизм. Через специальные отверстия им доставляли стерилизованную пищу и воду, чистейший воздух. И вот, когда мыши подросли, их поместили в обычные клетки, где резвились их сверстники, воспитанные в обычном контакте с окружающей средой. Подопытные мыши тут же погибли от бактериального шока. Вывод совершенно очевиден: изоляция от привычных, нормальных жизненных условий губительна для организма.

Думая о ближайшей, конкретной цели, забывают о последствиях.

В «Диалектике природы» Ф. Энгельс писал: «Не будем, однако, слишком обольщаться нашими победами над природой. За каждую такую победу она нам мстит. Каждая из этих побед имеет, правда, в первую очередь те

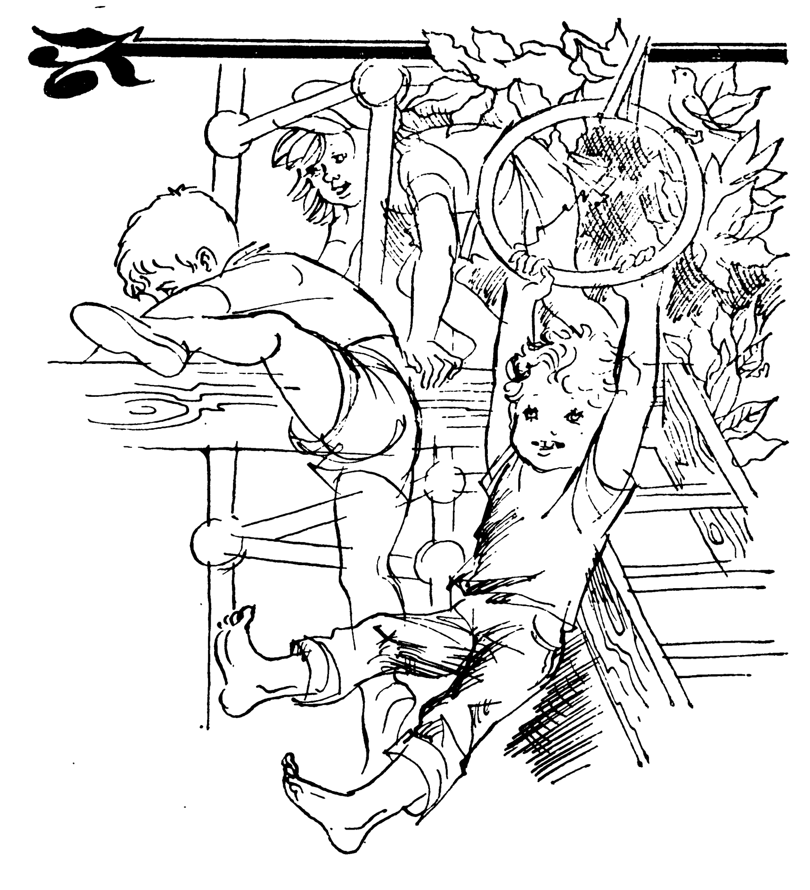
последствия, на которые мы рассчитывали, но во вторую и третью очередь совсем другие, непредвиденные последствия, которые очень часто уничтожают значение первых».

Поэтому, как говорили еще античные мудрецы, «все — в меру». Так что пусть дети пачкаются, пусть ушибаются, пусть познают жизнь во всех ее проявлениях. И если уж им довелось оказаться в лесу, пускай они взбираются на деревья, проверяя свою ловкость, крепость рук, гибкость. От родителей требуется лишь одно — надежная подстраховка. Дети любят состязаться — в быстроте, ловкости, сообразительности. На природе без труда можно организовать подобные соревнования: попасть палкой или шишкой в дерево, пень, ветку; бросить плоский камешек на поверхность воды так, чтобы он несколько раз подпрыгнул, прежде чем погрузиться в воду; достать высоко расположенную ветку, подпрыгнув с места или же с разбега, перепрыгнуть через канаву и т. д. Занятия лучше проводить, сочетая их с игрой, веселыми шутками.

Во время совместных прогулок родители имеют возможность следить за осанкой ребят, их походкой, чтобы они не сутулились, держались прямо, развернув плечи и втянув живот. Предложите детям походить босиком по траве, по песку, по узенькой тропинке с закрытыми глазами, чтобы не сойти с нее. Все это они проделают с удовольствием.

Но природа не только источник здоровья. Она и школа нравственного, эстетического воспитания. С ранних лет поэтому надо учить детей чувствовать окружающий мир, ощущать свое единство с ним. Малышу кажутся сказочными, полными чудес леса, лужайки, водоемы, его манит и завораживает цветок, былинка, листочек. Надо поддерживать в нем эту способность удивляться окружающей красоте и приучать его оберегать ее, заботиться о растениях, птицах, животных. Любое соприкосновение с удивительным миром природы должно вызывать радость, чувство душевной гармонии. Общение с природой воспитывает эмоциональную устойчивость, делает человека более добрым и внимательным.

На лоне природы городской житель оказывается не очень часто. А детям нужно движение постоянно, круглый год, а не только во время каникул. Им хочется кататься на санках, лыжах, велосипеде, на роликовых коньках, самокатах, им нравится прыгать через скакалки,



играть в классики, прятки, просто бегать наперегонки и друг за дружкой.

И вот здесь может выручить дворовая площадка. Для детей она — целый мир, где они познают радость человеческого общения, сближаются друг с другом, закаливают свой характер и тело; место для творчества и фантазии. Игры во дворе развивают детскую психику, воспитывают честность, верность слову, товарищам, формируют чувство коллективизма.

Во многих дворах оборудуются сейчас площадки для игр, устраиваются катки, дорожки для катания на роликовых коньках, велосипедах, самокатах, устанавливаются гимнастические снаряды, всевозможные лесенки, стенки, пирамиды, кольца, мишени. Там, где детям прививают

физкультурные навыки, где интересно организуют их досуг, вырастают трудолюбивые, гармонично развитые люди.

На территории ДЭЗа № 10 Ждановского района организован спортивно-оздоровительный клуб «Атлет». Тринадцатью секциями и кружками руководят увлеченные своим делом тренеры и педагоги-общественники. Клуб располагает двумя спортивными залами, восстановительным центром с бассейном, двумя красными уголками. Зимой здесь действует пять хоккейных коробок, площадка для фигурного катания.

Все больше жителей района увлекаются бегом. Для взрослых и детей в Ждановском парке культуры и отдыха на Марксистской улице созданы беговые дорожки. Во многих дворах оборудованы спортивные и игровые площадки. Все это сделано совместными усилиями самих жителей и работников жилищного хозяйства. Реальную материальную и практическую помощь оказывает совет директоров шефствующих предприятий.

Оборудуя игровые площадки во дворах, следует, однако, придерживаться определенных правил.

Подходы к площадке от подъездов дома должны быть устроены так, чтобы не приходилось пересекать проезжую часть дороги. Желательно, чтобы площадка находилась на расстоянии не менее 50 метров от дома, а от улиц с интенсивным движением транспорта — не ближе 100 метров. Если это невозможно, следует сделать ограждение, чтобы ребенок случайно не выскочил на проезжую часть. Гаражи, автостоянки должны отстоять от площадки не менее чем на 50 метров, мусоросборники — на 10.

Целесообразнее выбирать участок со сложным рельефом. Твердое покрытие делать не следует — тогда возможны травмы при падении, особенно во время игры. Лучше всего посадить газон из растений, стойких к вытаптыванию. На таких площадках можно заниматься босиком.

Для посадки во дворах на «площадках здоровья» рекомендуют следующие смеси.

1. Мятлик боровой (15%), овсяница луговая (35%), овсяница красная (15%), полевица белая (35%).

2. Овсяница красная (70%), полевица белая (15%), полевица столообразующая (15%).

3. Мятлик луговой (25%), овсяница красная (35%), рейграс пастбищный (10%), клевер ползучий (30%).

Площадку полезно окружить зелеными насаждениями — они не только ограничивают игровую зону, но и создают особый уют и микроклимат. Растения влияют на рост ребенка, состав его крови, повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому далеко не безразлично, какие деревья и кустарники будут окружать тех, кто занимается оздоровительной физкультурой. Рекомендовать здесь можно вяз, дуб, клен, обыкновенный каштан, каштан конский, липу, рябину.

Особенно велика защитная роль деревьев на участках, прилегающих к улицам с интенсивным движением. Ведь деревья способны очищать воздух, не только осаждая на своих листьях пыль, но и поглощая или даже нейтрализуя токсичные газы. Наиболее активными «санитарами» выступают граб, ель, клен, липа. Такие насаждения позволяют снизить концентрацию в воздухе окиси углерода на 10—30 процентов, сернистого газа на 50—74 процента, окислов азота — на 15—35 процентов.

Из кустарников стоит отдать предпочтение жасмину, сирени. А еще лучше посадить растения, обладающие фитонцидными свойствами: айлант, грецкий орех, можжевельник, черемуху.

Тополь обыкновенный плох тем, что во время цветения загрязняет площадку. Опасны для детей кустарники, имеющие ядовитые плоды или шипы: волчье лыко, сумак ядовитый, акация, розы, барбарис.

Ползучие растения помогают создавать красивые живые изгороди и теневые участки, ограждают от шума. И хотя такие площадки специально оборудуют для занятий физкультурой и играми, здесь все же случаются неприятности. До 25 процентов травм дети получают на игровых площадках во дворах, парках. Почему?

Возьмем, например, качели. Сиденьем у них служит обычная деревянная доска, которая зачастую бьет ребенка по голове, когда тот соскакивает на ходу или падает с качелей. Нередко она ударяет и малышей, когда они подходят слишком близко к качелям или же раскачивают их. Чаще и тяжелее всего страдают от качелей именно дети младшего возраста. А ведь без труда можно уберечь их от травм, если сиденье сделать из старой покрышки автомобилей «Москвич», «Жигули», «Запорожец». Спрыгнуть на ходу с таких качелей или выпасть из них ребенку значительно труднее. А если резиновое сиденье и заденет стоящего рядом, удар будет неопасным.

Другой пример — деревянные горки, с которых зимой и летом катается детвора. Травмы здесь тоже нередки, и объясняются они двумя причинами: либо дети сталкивают друг друга с верхней площадки, когда толпятся на ней, либо в их тело при скольжении по наклонной плоскости впиваются занозы, извлечь которые нередко могут только хирурги.

Если бы горку сконструировали так, чтобы дети поднимались на нее по одному, если бы наклонная плоскость имела высокие борта в начале скольжения и была сделана не из дерева, а, скажем, из стойких пластических материалов, тогда горка стала бы практически безопасной.

Конечно, соорудить такую горку сложнее, но не настолько же, чтобы с этим не справились работники домоуправлений, общественность, не говоря уже о предприятиях-шефах, где всегда найдутся квалифицированные специалисты.

И еще о песочницах, которые так любят самые маленькие. Песочницы нужны небольшие, чтобы их можно было закрывать крышками — ведь ночью их посещают бродячие животные — носители заразных болезней.

Архитектурно-планировочные учреждения разрабатывают массу типовых проектов малых архитектурных форм для оборудования дворов, территорий детских дошкольных учреждений, спортивно-игровых площадок. В этих проектах отражен лучший опыт организации мест игр и отдыха детей в нашей стране и за рубежом.

Вот, например, далеко не полный перечень малых архитектурных форм, с которыми можно познакомиться в альбоме, изданном в 1980 году Главным архитектурно-планировочным управлением Москвы (альбом малых форм утвержден Исполкомом Моссовета). Эти формы рекомендуются для организации площадок отдыха. Среди них: лесенки, домики, бумы, кольца, шведские стенки, турники, кольца-мишени, щиты для метания мячей в цель, корзины для игр с мячом, игровые установки, сетки, щиты, кольца для игры в баскетбол. Малышей не оставят равнодушными скульптуры: «пароходы», лабиринты, флюгеры, «клоуны» из бетона и стали, «носороги», «верблюды», «барашки» из бетона, шалаши из водопроводных труб.

В альбомных проектах все это выглядит превосходно. А на практике? Чаще всего перед нами скудный и одно-

образный набор: горки, качели, песочница. Только и всего. Но ведь домовой актив, администрация домовладений могли бы активно участвовать в этом деле. И если проявить инициативу, то дворовая площадка может стать излюбленным местом проведения досуга и для детей, и для взрослых, местом, где человек, придя с работы, может не только отдохнуть, но и восстановить силы, укрепить здоровье. А статистика неопровержимо свидетельствует: те, кто занимается физкультурой, болеют в 2—3 раза реже, и травм у них бывает в 7—10 раз меньше, чем у тех, кто физкультурой пренебрегает.

УЧИТЕСЬ ПАДАТЬ

Спорт давно завоевал всеобщее признание, и популярность его вряд ли нуждается в доказательствах. И все же время от времени на страницах газет и журналов выступают скептики, которые сомневаются в пользе спортивных занятий. Говорят о перегрузках, об истощении нервной системы, о бесцельности погони за рекордами и т. п. Причем дело не ограничивается так называемым «большим» спортом, который подчиняется своим суровым законам и требует беспредельной отдачи, — критика распространяется и на массовую физкультуру. Когда остальные аргументы исчерпаны, скептики пускают в ход последнее оружие: физические упражнения рано или поздно приводят к травмам. А если так, то зачем подвергать себя риску?

Спору нет, физические действия, особенно если они выполняются неумело, в самом деле чреваты травматизмом. Пробегая дистанции, прыгая, играя в волейбол, хоккей, футбол, теннис, даже просто при ходьбе можно подвернуть ногу, ушибиться, упасть — от неожиданностей никто не застрахован. Вопрос — можно ли их предусмотреть и предупредить травмы.

Статистика свидетельствует: больше половины травм связано с падением. Но не с тем, которое случается у конькобежцев, горнолыжников, хоккеистов, а с обычным падением, так сказать, с высоты своего роста, в обычной ситуации, когда человек находится в движении. А наибольшая двигательная активность, как известно, свойственна детям. Она — необходимое условие их гармонического развития. Окружающий мир ребенок познает в движении. В нем находят выход его неуемная энергия и фантазия. Ребенок жадно воспринимает все новое, не-

привычное, ему хочется как можно больше увидеть, узнать, ощутить. И его шалости — это тоже продукт его изобретательности, его стремления испробовать свои силы. В шалостях он тоже открывает свои истины. Не случайно выдающийся мыслитель и педагог Ж.-Ж. Руссо писал: «Вам не удастся никогда создать мудрецов, если будете убивать в детях шалунов». Но у детей нет опыта, нет еще устойчивой координации, они не умеют рассчитывать силы и предвидеть опасности. И как следствие — ушибы, переломы, сотрясения мозга. Обнаружилась, однако, любопытная закономерность: чаще страдают от несчастных случаев вовсе не те, кто физически активен и, казалось бы, постоянно подвергается опасности травмы, а дети, которых воспитывали в тепличных условиях домашнего комфорта и всячески оберегали от «улицы». Такая перестраховка приводит к тому, что дети при малоподвижном образе жизни вырастают плохо координированными людьми со слабым опорно-двигательным аппаратом. И, как правило, именно они предрасположены к травмам.

По частоте случаев травмы занимают шестое место после таких распространенных недугов, как болезни уха, горла и носа, инфекционные болезни, заболевания желудочно-кишечного тракта. Подавляющее большинство травм, подчеркнем еще раз, вызвано падением.

Падения случаются не только во время занятий физкультурой и спортом, но и в быту, дома, на улице. Работники врачебно-физкультурного диспансера Бабушкинского района Москвы обратили внимание на то, что во время занятий дети, не прошедшие предварительного обучения, падали, как правило, опасно. Но вот их познакомили с некоторыми приемами, и у них довольно быстро выработался навык самостраховки, причем настолько устойчивый, что даже когда их просили упасть так, как они падали раньше, у них ничего не получалось.

Значит, инстинкт самосохранения, безусловные рефлексы, связанные с сохранением равновесия, ориентировкой тела в пространстве, человек пронес через века, и их надо лишь восстановить.

Защита от травм — и взрослых и детей — задача достаточно актуальная. И решать ее необходимо в семье, тем более что домашние условия вполне пригодны для этого — достаточно обзавестись матами или поролоновыми ковриками.

Итак, начинаем учиться падать.

Как известно, люди падают на бок, вперед, вниз и назад. Падая на бок, надо согнуть ноги в тазобедренных суставах, коленных суставах, приблизив тем самым корпус к месту приземления, согнуть руки в локтях и прижать их к туловищу. Голову отклоняют в сторону, противоположную падению. Чем точнее отработаны движения и чем они быстрее, тем меньше сила удара и тем безопаснее приземление.

Вперед падают на руки, слегка согнутые в локтевых суставах. Кисти устанавливают параллельно поверхности приземления. Удар смягчают мышечной силой рук, а если ее окажется недостаточно, то дополнительно верхней частью корпуса. Голову при этом отклоняют назад. Чтобы избежать повреждений коленных суставов, ноги должны быть выпрямлены.

Опасно падать в упор на прямые руки — это может привести к переломам костей в области предплечий, локтевых суставов.

Более сложным является падение вперед, когда человека увлекает сила инерции, например, на бегу. В этом случае, падая, лучше всего сделать один или несколько кувырков через голову. Но этот прием технически сложен и требует специальной подготовки.

При падении вниз ноги слегка сгибают в коленных и тазобедренных суставах. Стопы удерживают параллельно поверхности приземления. Корпус несколько наклоняют вперед. Руки немного сгибают в локтях и прижимают к корпусу. Удар при приземлении смягчается мышечной силой ног, а если равновесие удержать не удается, то падать надо на бок или вперед на руки.

При падении назад руки разводят в стороны, сгибают в локтях, ладонями вниз. Голову наклоняют к груди. Ноги сгибают и прижимают к корпусу. При приземлении удар смягчают руками, а затем мягко перекатываются на спину.

Падение назад особенно опасно и может привести к серьезным травмам головы, туловища, внутренних органов, поэтому отрабатывать приемы самостраховки при таком падении надо особенно тщательно. При этом надо иметь в виду, что во многих случаях при потере равновесия можно изменить направление и падать на бок, что более безопасно.

Навыки, привитые в детстве, сохраняются обычно на всю жизнь, и тогда случайные падения уже не будут со-

провождаться травмами, которые способны на длительный срок вывести человека из строя. Фундамент здорового образа жизни закладывается именно в детстве. Как писал выдающийся педагог и общественный деятель XVII века Ян Амос Коменский, «только то в человеке прочно и надежно, что всосалось в природу его в его первую пору жизни». Родители всегда должны помнить, что воспитание ребенка должно быть согласовано с человеческой природой и законами ее развития. Искусственные, тепличные условия, излишняя перестраховка, постоянный страх, «как бы чего не вышло», приносят только вред.

Воспитывать полезные навыки у детей надо буквально с первых месяцев жизни. Об одном из таких навыков и пойдет речь дальше.

II. СМЕЛЕЕ, МАЛЫШ!



ПЛАВАТЬ, ПОТОМ ХОДИТЬ

Дети — народ беспокойный. Но их непоседливость — лишь выражение переполняющей их энергии и любознательности. Их стихия — движение, и неутомимости их взрослые могут лишь позавидовать. Но в природе все взаимосвязано. Физическая активность оказывает свое влияние на общее, в том числе и на умственное развитие. А потому нелепыми кажутся сейчас некоторые обычаи, которые ограничивают активность детей, сковывают их. Взять хотя бы тугое пеленание новорожденного. Так повелось испокон веку, и мало кто задумывался над тем, почему ребенок отчаянно протестует против этого. Загадку разрешили ученые лаборатории возрастной физиологии и патологии Академии медицинскх наук. Дело в том, что сразу же после рождения ребенок попадает в среду, температура которой на 15—20 градусов ниже, чем та, к которой он привык. И он реагирует на это резким сокращением мышц всего туловища. Они начинают работать в режиме постоянного возбуждения, вырабатывая большое количество тепла, необходимого для компенсации теплопотерь. Таким образом, впервые мышцы начинают работать вне материнского тела. Но когда ребенка туго пеленают, его лишают возможности обеспечить терморегуляцию, ограничивают его двигательную активность, а значит, тормозят его развитие с первых же шагов, не говоря уже о том, что такой ребенок будет чаще подвержен простудным болезням. Доказано также: если малыш двигается свободно, у него лучше аппетит, он быстрее растет и развивается. И не только физически. Как заметил профессор И. Аршавский, «ребята, которых не ограничивают в движении, обладают бо́льшим запасом слов и упо-

требляют их более осмысленно, чем те дети, которых обстоятельства заставляют быть менее подвижными».

Развивать двигательную активность можно по-разному, и для этого не требуется особых приспособлений. Один из самых простых методов — обучение детей с самого раннего возраста плаванию. Именно оно больше, чем что-либо другое, обеспечивает двигательную и психофизиологическую активность, способствует общему физическому развитию, укрепляет уверенность ребенка.

В семье Приваловых, известной своими методами физического развития детей, вторая дочка родилась ослабленной, ее состояние вызывало тревогу у врачей. Отец консультировался со специалистами, знакомился с научной литературой и пришел к выводу: нужно сразу же приучить девочку к воде. Когда мать с дочкой приехали из роддома, новорожденную ожидал сделанный отцом персональный бассейн-аквариум с прозрачными стенками из пластмассы. Его размеры были меньше детской ванночки, но для малышки вполне достаточны.

И началось обучение плаванию. Уже в первую неделю девочка научилась держаться на поверхности воды без чьей-либо помощи. В два с половиной месяца она смело погружалась в воду, где ее ждали красочные игрушки, которые снизу подсвечивались разноцветными фонариками. Как и следовало ожидать, дочь Приваловых нормально развивалась и росла крепкой, подвижной девочкой.

Родители обратили внимание на одну интересную особенность. Если старшая дочка бегала в дошкольном возрасте с вечно сбитыми коленками, локтями, то младшая умудрялась падать практически без повреждений. Вот где сказалась четкая координация движений, которая была приобретена в результате раннего физического развития.

Многие миллионы лет прошли с той поры, когда вода была единственной средой обитания для живых существ. Человек, как и другие млекопитающие, прочно освоил сушу и приспособился к жизни на ней. Но и сейчас на одном из этапов внутриутробного развития у человеческого зародыша появляются органы, которые напоминают дыхательные органы рыб. Находясь в материнской утробе, ребенок плавает в плацентарной жидкости. Причем, как заметили исследователи, движения ручками и ножками месячного ребенка в воде не такие уж беспорядочные

и бессмысленные — они напоминают движения пловца-брассиста. Не менее удивительно то, что малыши умеют грести руками и даже задерживать дыхание, когда лицо погружается в воду. Ученым ничего не оставалось, как прийти к необычайно смелому выводу: каждый человек — пловец от рождения! А раз это так, значит, надо не подавлять его наследственные механизмы, а, наоборот, всячески их развивать, тем более что занятия на воде имеют ряд существенных преимуществ по сравнению с физическими тренировками на суше.

Вода раздражает находящиеся на коже многочисленные рецепторы нервных окончаний. Сигналы мощным потоком поступают в кору головного мозга. Это способствует не только развитию физических и двигательных качеств, но и совершенствованию психических реакций.

Но самое главное — целительные свойства воды. По данным врачей-педиатров, плавающие дети болеют в 3,5 раза меньше, чем неплавающие. Если же все-таки болезнь их не минует, то переносят они ее гораздо легче.

Но всякий ли ребенок может научиться плавать? Или для этого нужны какие-то особые способности? Исследования показали, что каждый новорожденный уже с первых дней жизни наделен даром приспосабливаться к окружающей среде. Именно в этот период он очень легко усваивает самые разнообразные навыки. Ж.-Ж. Руссо писал: «Воспитание человека, повторяю, начинается вместе с рождением его: прежде чем говорить, прежде чем слышать, он уже обучается».

Научить младенца плавать — при современной бытовой технике — совсем не сложно: в магазине можно всегда приобрести ванночку, а энтузиастам вполне по силам сделать собственными руками пластмассовый аквариум-бассейн (его можно изготовить также из фанеры и досок, выстлав изнутри полиэтиленовой пленкой). Такой бассейн размером $2{,}5 \times 1{,}5 \times 1$ м вполне удовлетворит ребенка до 2—3 лет.

Благотворное влияние плавания очевидно. Благодаря плаванию возрастает двигательная активность, тренируется дыхание, а это улучшает обмен веществ в растущем организме. Установлено, что полные дети от плавания худеют, а худые заметно наращивают вес.

Разумеется, к самым первым движениям на воде следует подходить с большой осторожностью. Подробные рекомендации на этот счет содержатся в брошюре З. П. Фир-



сова «Плавать раньше, чем ходить», изданной в 1982 году издательством «Знание».

Учить детей плаванию в домашних условиях начинают с 1,5—2 месяцев. Температура воздуха, где проводятся занятия, должна быть не ниже 22 градусов. При этом ни в коем случае нельзя допускать сквозняков. Перед каждым «сеансом» ванночку следует тщательно мыть, дезинфицировать, после чего обдавать кипятком. Температуру воды на первых порах нужно поддерживать в пределах 34—36 градусов, каждый месяц понижая на градус, и таким образом к концу года достичь 24—26 градусов. Во время занятий ее следует периодически измерять, чтобы не допустить случайного перегрева или же переохлаждения ребенка.

Перед занятием, естественно, надо надеть чистый халат и тщательно вымыть руки.

На устойчивом столике раздевают малыша и в течение 5—7 минут проделывают массаж, гимнастические упражнения (см. приложения № 3,4). Плавательные упражнения сначала делают на столе, чтобы ребенок привык к определенному стереотипу движений, которые ему придется выполнять в воде (кроль, брасс, плавание на спине). При этом очень важно словесное сопровождение, например: «Толкайся пятками», «Греби ручками».

Лучшее время для занятий плаванием — перед вторым кормлением. Не рекомендуется кормить ребенка непосредственно перед плаванием — лучше это делать за 1 час — 40 минут до занятий. Поскольку плавание и закаливание водой требует повышенной затраты энергии, через 20—30 минут после окончания урока ребенка целесообразно покормить.

Первые занятия продолжаются несколько минут, постепенно их увеличивают до получаса. Плавание, так же как массаж и гимнастика, должны вызывать положительные эмоции у ребенка, доставлять ему удовольствие и радость. Если он ведет себя беспокойно, капризничает, плачет по неизвестной причине, урок надо перенести на следующий день.

В воде особенно легко научить малыша ходить, стоять, сидеть. На головку ребенка надевают специальную матерчатую шапочку. У подбородка делают тесемочки-уздечки. Когда обучают плавать на спине, такая шапочка удерживает голову над водой, а уздечками можно изменять направление движения.

Во время первых занятий ребенка обучают плаванию именно на спине. Под головку подкладывают руку, тельце передвигают вдоль ванны, следя, чтобы вода не попала в нос и рот. Ничего страшного, если вода попадет в уши: наружный слуховой проход у младенцев короче и уже, чем у взрослых. Надо только не забыть после занятий просушить уши гигроскопической ватой.

Практика показывает, что отитом (воспалением уха) плавающие дети болеют реже, чем неплавающие.

Двигательная активность и плавательные рефлексы у новорожденного вовсе не обязательно проявятся, как только он попадет в воду, а скорее всего спустя некоторое время. Зависит это от многих причин, в том числе и от индивидуальных особенностей нервной системы. Поэто-

му не огорчайтесь, если отношения ребенка с водой сложатся не сразу.

Замечено, что чем раньше начинают обучать плаванию, тем быстрее и легче ребенок осваивает все приемы. Однако случается, что дети не воспринимают уроков даже самых опытных методистов и так и не овладевают навыками самостоятельного плавания. Но и в этом случае «общение» с водой, двигательная активность в ванночке принесут несомненную пользу.

Урок завершается обычно специальными закаливающими процедурами. Для этого в конце ванны делают «холодовое поле», аккуратно подлив туда из шланга холодную воду, но так, чтобы разнотемпературная вода не смешивалась. Величину такого поля с каждым днем делают все больше и больше. Заплыв в охлажденную воду проводят 1—4 раза, постепенно увеличивая время пребывания в ней, но не допуская переохлаждения. Такое контрастное закаливание — отличное средство, чтобы уберечь ребенка от простудных заболеваний. Как и во всем, в плавательных занятиях тоже надо знать меру. Ни в коем случае не надо увлекаться плавательными нагрузками, частым ныряснием. Да и время нахождения в воде, как бы сам ребенок того ни желал, необходимо ограничивать.

Бывает, что малыш заболел. И пройдет не одна неделя, прежде чем врачи разрешат возобновить занятия. В таких случаях приходится начинать все сначала, повторяя самые первые упражнения.

Во время занятий от взрослых требуется предельное внимание. Ничто не должно отвлекать от ребенка, даже разговор по телефону. Надо быть готовым в любой момент прийти на помощь малышу. Как бы уверенно он ни держался в воде, он может сделать неловкое движение, захлебнуться, удариться о край ванны.

Кожа у малышей очень нежная, легкоранимая, поэтому после купания их лучше не растирать, а обернуть мягким полотенцем, которое впитает в себя влагу.

Таким образом, обучение детей плаванию — занятие серьезное, требующее настойчивости, внимания и терпения. Но сам малыш воспринимает его иначе. Для него это радость, удовольствие, игра. Все для него внове и все интересно. И любознательность его надо всячески поддерживать, используя для этого различные игрушки, красочные картинки и т. п. Ибо с самых первых самостоятель-

ных шагов — и по земле, и в воде—ребенок постигает, осваивает окружающий его мир, формируется как личность.

ПРОСТЫХ ПРИКОСНОВЕНИЙ ВОЛШЕБСТВО

На Востоке существует пословица: «Ум ребенка — это руки матери». Расшифровать этот афоризм нетрудно: материнская забота и любовь формируют личность ребенка. Но руки матери способны выполнять и иную работу, цель которой — укрепить детский организм, повысить работоспособность ребенка, его сопротивляемость болезням. Все это достигается с помощью массажа. И применять его можно с самого раннего возраста. Физиологи доказали, что к моменту рождения ребенка его кожные анализаторы достаточно развиты и способны реагировать на воздействие внешней среды. Уже в документах I Международного конгресса по массажу в Париже в 1937 году было записано: «Действовать на кожу — это почти что непосредственно воздействовать на нервную систему, ибо кожа снабжает мозг непрерывным потоком возбуждений, которые мы можем варьировать до бесконечности целой гаммой действий».

Массаж стимулирует весь организм, усиливает местные и общие обменные процессы. А это улучшает сон, работу кишечника, увеличивает силу мышц, облегчает движение крови по капиллярам, ускоряет венозный отток. Прежде чем приступить к массажу, надо проконсультироваться у врача, который наблюдает малыша. Массаж полезен далеко не всем. Он противопоказан при кожных болезнях — экземе, лишае, при острых лихорадочных состояниях, воспалениях лимфоузлов и лимфатических сосудов. Не массируют грязную кожу, тело, на котором ссадины, расчесы, царапины. Нельзя массировать живот при грыже и сразу же после приема пищи.

Детям массаж можно делать уже с полутора-двухмесячного возраста. Температура в помещении должна быть в первые дни занятий 26—28, затем — не ниже 24 градусов. Лучше массаж производить на специальном столике высотой 70—80, шириной 50—60 сантиметров; устанавливают его так, чтобы к ребенку можно было подойти с трех сторон. Слишком мягкое покрытие неудобно, а жесткое — неприятно для ребенка. Проще всего — вдвое свернуть байковое одеяло и покрыть его чистой пеленкой. Занятия лучше проводить под негромкую, мелодичную



музыку. При этом важно, чтобы ничто не отвлекало внимания малыша.

Следует запомнить, что во время массажа периферические сосуды расширяются, и тогда кожные покровы розовеют, увеличивается теплоотдача. В жаркое время года такая усиленная теплоотдача улучшает общее состояние ребенка. А вот гимнастические упражнения, которые тоже сопровождаются усиленным образованием тепла, лучше проводить в более прохладном помещении.

Поскольку у младенца очень нежная кожа, во время массажа не пользуются тальком, вазелином, кремами. Руки должны быть чистыми, теплыми, мягкими, с коротко остриженными ногтями. Начинают с простых приемов, постепенно их усложняют. При этом внимательно наблю-

дают за реакцией малыша. Если он ведет себя беспокойно, капризничает, плачет, занятия прекращают. Массаж не следует делать сонным ребятам. Все движения должны быть осторожными, нагрузку увеличивают постепенно. Суставы не массируют. Особенно осторожно массируют живот, щадят область печени и почек. Движения идут от периферии к центру, к области сердца. Продолжительность сеанса зависит от возраста, физического и эмоционального состояния малыша и составляет от 2 до 30 минут. Наиболее простые приемы массажа — поглаживание и растирание. Они издревле применяются в лечебных и оздоровительных целях. Такие приемы улучшают кожное дыхание, усиливают выделительную функцию кожных желез, повышают кожно-мышечный тонус, сократительную функцию мышц, отчего кожа делается гладкой и упругой. Поглаживание способствует раскрытию резервных капилляров, успокаивает нервную систему, усиливает процессы торможения. Поглаживанием начинают и заканчивают все виды массажа. Особенно эффективно растирание после купания, плавания.

Существует несколько видов поглаживаний: прямолинейное, спиралевидное, концентрическое, комбинированное, одной или двумя руками. Эти приемы выполняют ритмически, без рывков, ни в коем случае не допуская, чтобы ребенок испытывал боль. Подавляющее большинство приемов выполняют подушечками пальцев.

Особого внимания заслуживает так называемая вибрация. Ее также осуществляют кончиками пальцев, устанавливаемых перпендикулярно к массируемому участку тела, движения выполняются с максимальной частотой. Вибрация стимулирует рефлексы, в ряде случаев может привести к восстановлению угасших рефлексов, оказывает обезболивающее действие, усиливает моторную функцию желудка и кишечника, помогает избавиться от газов.

Различают две формы массажа: общий и частный. Новорожденным и детям до 6 месяцев, как правило, делают общий массаж. Но иногда возникает необходимость в дополнительном частном массаже, который связан с особыми приемами, специально рекомендованными лечащим врачом.

Если массаж делался регулярно, то спустя год начинают применять все его виды. Начинать оздоровительный массаж надо со спины, после чего переходить к задней поверхности шеи, рукам, пояснице, задней поверхности

бедер и, наконец, к икроножным мышцам. Затем ребенка кладут на спину и начинают массировать грудь, переходя на руки, бедра, голени и стопы. Живот массируют в последнюю очередь. Массаж головы делают только по указаниям врача.

Последовательность и виды массажа для ребенка до года примерно таковы:

Массаж рук

с 1,5 месяца — поглаживание,

Массаж ног

с 1,5 месяца — поглаживание

с 3 месяцев — растирание,

с 4 месяцев — разминание.

Массаж спины

с 1,5 месяца — поглаживание,

с 3 месяцев — разминание,

с 4 месяцев — похлопывание.

Массаж стоп

с 1,5 месяца — растирание,

с 3 месяцев — похлопывание.

В течение первого года жизни массаж — наиболее действенный метод, обеспечивающий полноценное физическое развитие ребенка. Когда он чуть подрастет, начнет самостоятельно передвигаться, осмысливать свои действия, акцент переносят на гимнастические упражнения. Но если родители хотят подготовить ребенка к значительным физическим нагрузкам, массаж следует применять и в дальнейшем.

Существует мнение, что гимнастику с малышами должны проводить лица, имеющие специальную подготовку. Это, безусловно, так, поэтому родители должны быть крайне осторожны, и, прежде чем взяться за столь непростое дело, им необходимо получить консультацию у специалистов.

В первые месяцы жизни у детей развит хватательный рефлекс. Если ребенку предложить охватить пальцы и затем слегка потянуть на себя, то он способен даже приподнять туловище. Такие движения можно делать несколько раз в день — они укрепляют мускулатуру, делают руки более ловкими.

С развитием опорно-двигательного аппарата, по мере накопления двигательного опыта у ребенка возникает необходимость в перемещении тела — сначала в горизонтальной плоскости, потом в вертикальной и, наконец, в трех плоскостях.

Примерно после трех месяцев дети пытаются переворачиваться со спины на живот. К этому моменту физио-

логически уравновешен тонус мышц сгибателей и разгибателей. А это значит, что можно переходить к пассивным гимнастическим упражнениям.

С четырех месяцев выполняют «парение» на животике и такое несложное движение, как «бокс». Малышу дают сначала пальцы, чтобы он ухватился за них (либо пластмассовые колечки), после чего осваивают «парение» на спинке. В этот же период малыша обучают такому для него трудному упражнению, как «скользящие шаги»: ребенка приподнимают над столом и его ножками скользят по плоскости, как бы приучая к первым шагам.

В возрасте шести месяцев делают круговые движения ногами — упражнение, известное под названием «велосипед», причем ноги сгибают и разгибают вместе.

Занимаясь гимнастикой в первые полгода жизни ребенка, не забывают о массаже, о развитии хватательных рефлексов кистей, укрепляющих мускулатуру плечевого пояса и рук.

Во втором полугодии, чтобы научить ребенка более активно перемещаться в горизонтальном положении, его почаще укладывают на живот и более интенсивно проводят гимнастические упражнения. Функциональное значение мышц, которые стремятся развить в этот период, велико. Научившись произвольно их сокращать, ребенок привыкает к продолжительным статическим нагрузкам. Так он учится сидеть и стоять.

Если к 6—7 месяцам ребенок начал ползать, значит, физически он развивается вполне нормально. Правда, иногда высказывают мнение, что ползание — вовсе не обязательная стадия развития. Думается, это мнение ошибочно. Ведь в будущем, при стоянии и сидении, используются именно те мышцы, которые развиваются во время ползания. Так что вывод скорее следует сделать противоположный: крайне желательно, даже необходимо, чтобы дети сначала ползали, а уже в дальнейшем садились и стояли. В конце концов важно не только умение ребенка в семь месяцев самостоятельно сидеть, — еще важнее, как он это делает, удерживают ли его мышцы, не деформируются ли у него позвоночник и грудная клетка.

Физическому развитию помогают несложные гимнастические приспособления. Если в первые полгода лучшим из спортивных снарядов служат руки родителей, то уже к 6—7 месяцам ребенку нужен персональный турничок. Его устанавливают в кроватке. Сначала на перекладине



подвешивают игрушки, а потом малыша обучают хвататься за нее и подтягиваться, приподнимая тельце. Очень быстро он осваивает эту несложную науку.

Манеж для ребенка этого возраста уже становится тесным, необходимо выделить для него площадь на полу.

В качестве первых спортивно-игровых снарядов можно использовать широкие диваны, большие корзины, лесенки, горки, сооруженные из гладких досок. Но все время надо помнить, что на каждом шагу возможны ушибы и травмы — ведь малыш еще чувствует себя неустойчиво, часто падает. Поэтому подвижные игры лучше проводить на мягких покрытиях.

На втором и последующих годах жизни занятия гимнастикой требуют уже различных приспособлений — гимнастической палки, обруча, скакалки, самоката, велосипе-

да. С двухлетними детьми можно проводить групповые занятия всей семьей: малыши с большой охотой повторяют движения взрослых.

Особого внимания требует воспитание правильной осанки и ходьбы. Это отражается не только на внешнем виде, но и на работе внутренних органов.

Для правильной осанки плечи отводят назад, грудную клетку выводят вперед, живот втягивают. Если систематически развивать мышцы и постоянно контролировать осанку, то такая постановка тела станет естественной и привычной.

При правильной ходьбе линия опоры проходит через пятку и второй палец ноги, поэтому ребенка полезно приучать ходить по доске, ширина которой к третьему году жизни должна быть не более 10—15 сантиметров. Чтобы предупредить плоскостопие, детям дают возможность лазить по лесенкам, прыгать, ходить босиком. На третьем же году с ними уже выполняют специальные упражнения: хождение на наружных и внутренних стенках стоп, по ребристой доске, захват пальцами ног мелких предметов и перекладывание их. Не разрешают детям ходить по полу, улице и другим ровным поверхностям в «чешках», «гусариках» и подобной обуви без каблука. В то же время полезно ходить босиком по неровным поверхностям (песку, траве), так как это укрепляет мышцы стопы.

Не рекомендуется проводить гимнастику на маленьком (журнальном) столике, так как ребенок случайно может выйти из-под контроля взрослого и упасть на пол, получив при этом серьезное повреждение. Ребенок также может получить травму, если совершает энергичные движения рядом с твердыми предметами.

Быстро растет малыш, а вместе с ним растут его потребности и запросы. Потому так важно, чтобы родители создали все необходимые условия для постоянного развития своего ребенка.

«МОНОМ»

Хорошо, если есть возможность ежедневно всей семьей делать утреннюю гимнастику, закаливаться. Но этого недостаточно. Много минут радости дарят совместные специальные занятия с ребенком по физическому совершенствованию. Для этого не нужны на первых порах какие-либо особые условия. Взрослый и ребенок могут вместе стать «спортивным снарядом». По родителю можно

лазить, подлезать под него, перелезать, взявшись за руки, покачаться, попрыгать и многое другое. Дети до 2—3 лет и старше с нетерпением ожидают совместных занятий. Очень интересны сюжетные игры, где родитель то «конь», то «автомобиль», то «самолет». Такие занятия особенно важны до 5 лет, когда, по единодушному признанию ученых, формируется личность человека.

Однако опять-таки для полного удовлетворения двигательной потребности ребенка таких занятий мало. А если вблизи нет ни бассейна, ни спортивного зала, ни стадиона? Как же быть?

В обычных городских квартирах, где, казалось бы, и разбежаться негде, можно соорудить целый «стадион» с учетом возраста и запросов каждого члена семьи.

В первые месяцы жизни ребенка это простые деревянные перекладины, лесенки в коляске и кроватке. Прикрепленные на различных уровнях, они позволяют малышу подтягиваться, вставать, перемещаться, удерживая при этом столь неустойчивое равновесие. Сложнее дело обстоит с детьми более старшего возраста. Наша промышленность выпускает еще очень мало спортивно-игровых приспособлений для ребят до 4—5 лет, где учитывались бы анатомо-физиологические и психологические особенности малышей. Дети же в возрасте до 5 лет особенно нуждаются в развивающих играх. Об этом периоде, будучи в зрелом возрасте, Л. Н. Толстой говорил: «Разве не тогда я приобрел так много, что всю остальную жизнь я не приобрел и одной сотой доли того? От пятилетнего ребенка до меня только один шаг». Необходимо подчеркнуть, что развитие физических, художественных, эстетических способностей у детей особенно эффективно в тот период, когда они открывают для себя окружающий их мир.

Именно эту цель ставили перед собой создатели комплекта новой игры, которая получила название «Моном» (см. приложение № 5, рис. 5).

Размеры модуля комплекта — 40×40×40 сантиметров — выбраны с учетом антропометрических данных детей до 5 лет. Комплект можно изготовить из разноцветного прочного, легкого материала — картона, фанеры, пенопласта, поролона, обшитого тканью, и т. п. Соединительные кнопки или специальные втулки позволяют из нескольких десятков элементов собирать различные конструкции спортивно-игровых снарядов: плескательные бассейны, стилизованную мебель, экраны, за́мки, автомо-

били, самолеты и т. д. Возможности комбинаций практически неисчерпаемы, причем конструкция может постоянно усложняться. А это не только способствует физическому развитию ребенка, но и приучает его к конструктивному мышлению, пробуждает фантазию, творческую активность.

По замыслу авторов, использовать комплекс можно не только в квартирах, но и в яслях, детских садах, поликлиниках, больницах. Широкий диапазон конструктивных возможностей этой оригинальной игры позволяет дошколятам на протяжении нескольких лет ежедневно менять «среду обитания», а это сохранит у них интерес к игрушке, она им не наскучит.

Хотя «Моном» предназначен для детей до 5 лет, если его усложнить, добавляя кольца для бросания мячей, лестницы, скользящую поверхность горки, качели, он привлечет внимание детей и постарше.

Кольца различного диаметра, трубы различной длины, цепочки, лабиринты полностью удовлетворят запросы начинающего ползать малыша. Кольца, колодцы, соты можно использовать для бросания мячей, складывания игрушек. Сам процесс конструирования и сборки «домиков», «мебели», «крепости», помимо физической нагрузки, стимулирует изобретательность, фантазию.

Несколько слов о конструкции плескательного бассейна. Его можно собрать и на открытом пространстве, и внутри помещения. Размеры плескательной «лужи» зависят от величины и характера той свободной территории, где устанавливают бассейн, и от того, сколько детей там будет играть одновременно. Минимальные размеры водоема — 80×80 сантиметров. Он может иметь круглую, овальную, изогнутую форму. Минимальная высота борта — 40 сантиметров, но, если нужно, его можно сделать и выше, компонуя различные элементы. Дно и стенки бассейна закрываются водонепроницаемой тканью. Толщина слоя воды, которой заливают бассейн, — не более 2—5 сантиметров. По окончании плескательных процедур воду откачивают водяным насосом или же просто вычерпывают, поднимая края пленки.

В 1981 году набор элементов «Монома» привлек к себе внимание многих посетителей павильона «Народное образование» на ВДНХ. Центральное конструкторское бюро игрушки изучает возможности изготовления надувного элемента из пластика.

Читателям, имеющим навык работы с пластическими

пленками, дадим несколько советов по его изготовлению. В домашних условиях используют плотную полиэтиленовую ткань. Сваривают ее с помощью специального паяльника или утюга. На торцах вваривают трубочки, через которые потом накачивается воздух.

Если просто сварить куб с вынутой гранью и ввести в него воздух, то под давлением он деформируется. Чтобы этого не произошло, стенки сваривают из двух слоев пленки, внутри которых в определенном порядке склеивают полосы, — они после заполнения воздухом и придают жесткость изделию. На краях куба крепят соединительные элементы: кнопки, тесемки.

Из плотного картона или фанеры кубики сделать проще. Но они не должны иметь острых граней, углов, чтобы ребенок не поранился.

Не менее интересна и такая конструкция, как горка-мебель (см. приложение № 5, рис. 1). На ней уже с двух лет можно обучать детей первым навыкам безопасного падения. Горку изготовят в любом ателье нестандартной мебели. Можно сделать ее и самим.

Скользящая поверхность должна заканчиваться на высоте 20 сантиметров от пола. Сначала малыш будет съезжать сидя и так же приземляться. Позднее он научится, коснувшись ногами пола, не падать вниз, а вставать. Так совершенствуется координация движений, вырабатывается устойчивое равновесие. Частое скольжение и легкие удары в момент приземления укрепят мышцы ног, да и весь опорно-двигательный аппарат.

Горку, которая может одновременно выполнять роль шкафчика, куда складывают игрушки, обувь, лучше сделать из полированного дерева, при этом острые углы закругляют. В месте приземления стелят коврик. Все это позволяет избежать случайных травм, подготовить организм ребенка к повышенным механическим нагрузкам. Крутые скосы внизу дают возможность воспитывать первые навыки ориентации при движении и, что особенно важно, при приземлении.

Тем, кто захочет сам сделать такую конструкцию, можем дать несколько советов (см. приложение № 5, рис. 2, 3). Высота горки — около 85 сантиметров, ширина скользящей поверхности — не менее 30 сантиметров, угол наклона — 30—35 градусов. Сбоку и там, где заканчивается спуск, она имеет вертикальную по отношению к полу стенку. Две или одну из плоскостей (заднюю и ту, что противоположна спуску) можно оставить открытыми.

В этом случае горку устанавливают вплотную к одному из углов комнаты. Наружная стенка крепится под углом 60 градусов. Если горку сделать из хорошо обработанного материала, окрашенного и покрытого лаком, то получится идеальная скользящая поверхность. Такая горка-мебель доставит много радости малышу и украсит интерьер квартиры.

Ребенка до 5 лет может удовлетворить «стадион» в дверном проеме. Его сооружение не требует каких-либо сложных технических решений или больших материальных затрат.

К притолоке дверного проема надежно крепятся три крючка из шестимиллиметровой проволоки в полтора оборота (два в 10—12 сантиметрах от краев, один — посередине). На крючки навешивают различные приспособления. Из той же проволоки делают два кольца (10—15 сантиметров в диаметре). На кольца надевают резиновую трубку, чтобы ребенку было удобней держаться и не повредить ладошки.

Из тонкой, тщательно зачищенной водопроводной трубы длиной около 40 сантиметров можно смастерить трапецию. Эти приспособления крепятся к крючкам с помощью капронового шнура, который продается в магазине рыболовных принадлежностей. Из четырехмиллиметровой проволоки изготавливают «восьмерки» с диаметром отверстий 6—8 миллиметров и с их помощью регулируют высоту подвешивания снарядов.

Средний крючок предназначен для толстого каната — на него малыши охотно взбираются и раскачиваются. Если толстый канат подыскать не удается, можно взять канат средней толщины, но тогда надо навязать несколько узлов, которые станут дополнительной опорой, когда дети будут взбираться по нему.

В первые дни занятий, когда малыш еще не знает своих возможностей и не умеет распределять силы, его надо подстраховывать. На пол, в том месте, где возможно падение, подстилают мягкий матрац или коврик.

Благодаря систематическим занятиям на таких миниспорткомплексах дети довольно быстро становятся более крепкими физически, у них совершенствуется координация движений, повышается выносливость.

РОСТ ПО ЗАКАЗУ

В редакцию популярного журнала «Спортивная жизнь России» пришло письмо (опубликовано в № 6 за 1982 год). Автор его, рабочий из Витебска, писал: «Уважаемая редакция! Мне было 26 лет, когда я прочитал в вашем журнале статью кандидата медицинских наук А. Палько «Можно ли стать выше ростом?».

Рост у меня 180 см. Вроде неплохо. Но статья в журнале заинтересовала меня, и я решил еще чуть-чуть подрасти, ведь автор материала говорил, что стать можно выше ростом и после 25 лет.

Все это было интересно, но, честно говоря, я к этому отнесся скептически. И все-таки решил попробовать. Висел на перекладине, плавал, растягивался, выполнял другие рекомендации А. Палько. И вот что еще я делал: каждый день на работе, идя по коридору с очень низким потолком, я становился на цыпочки, стараясь макушкой достать потолка, но мне это не удавалось. Прошло четыре месяца. Но вот однажды, проходя коридором, я, как всегда, встал на цыпочки и ударился головой о потолок. Можете представить, как меня это поразило?.. Оказалось, что я подрос на 5 сантиметров. Теперь все обращаются ко мне за советом. Я, конечно, ссылаюсь на журнал «Спортивная жизнь России» и делюсь кое-каким своим опытом. Главное, по-моему, надо мысленно очень захотеть, проявить, как и в любом деле, большую волю, настойчивость. Письмо вам написал потому, чтобы вы знали, что советы даете не зря: они приносят людям большую пользу».

Второе письмо не менее красноречиво, хотя и не столь оптимистично. 17-летний юноша из Грозного сообщал, что после восьми месяцев интенсивных занятий он сумел вырасти со 178 до 192 сантиметров. Увы, это настолько озадачило его знакомую девушку, что она перестала с ним встречаться. Огорченный автор письма спрашивал редакцию, как ему теперь стать ниже ростом.

Чем же определяется рост человека?

Прежде всего теми условиями, в которых мы живем и развиваемся. Немалую роль играет и наследственность. Темпы роста зависят от специальных гормонов. Полагают, что наиболее активное влияние на рост оказывает гормон соматотропин, который выделяется гипофизом. Дети, у которых этого гормона недостаточно, не только оказываются низкорослыми, но и, как правило, имеют избыточный вес. На протяжении суток гормон роста вы-

деляется из желез внутренней секреции, но отнюдь не равномерными порциями. Психологические нагрузки, переживания, плохой сон снижают количество выделяемого гормона. Кроме соматотропина, свое воздействие, особенно на подростков, оказывают и другие гормоны, которые выделяются надпочечниками. Различные гормональные вещества неодинаково взаимодействуют между собой в различном возрасте. Отсюда и скачки в росте, и замедления его.

Изучая особенности физического развития жителей умеренных поясов, ученые пришли к выводу, что максимальный рост происходит весной. С марта по май большинство детей растет почти вдвое быстрее, чем в сентябре — ноябре. Предполагают, что это связано с биологическими ритмами активности желез внутренней секреции. Что же касается школьников, то те из них, кто особенно перегружен занятиями, в период каникул растут значительно быстрее, чем в учебное время.

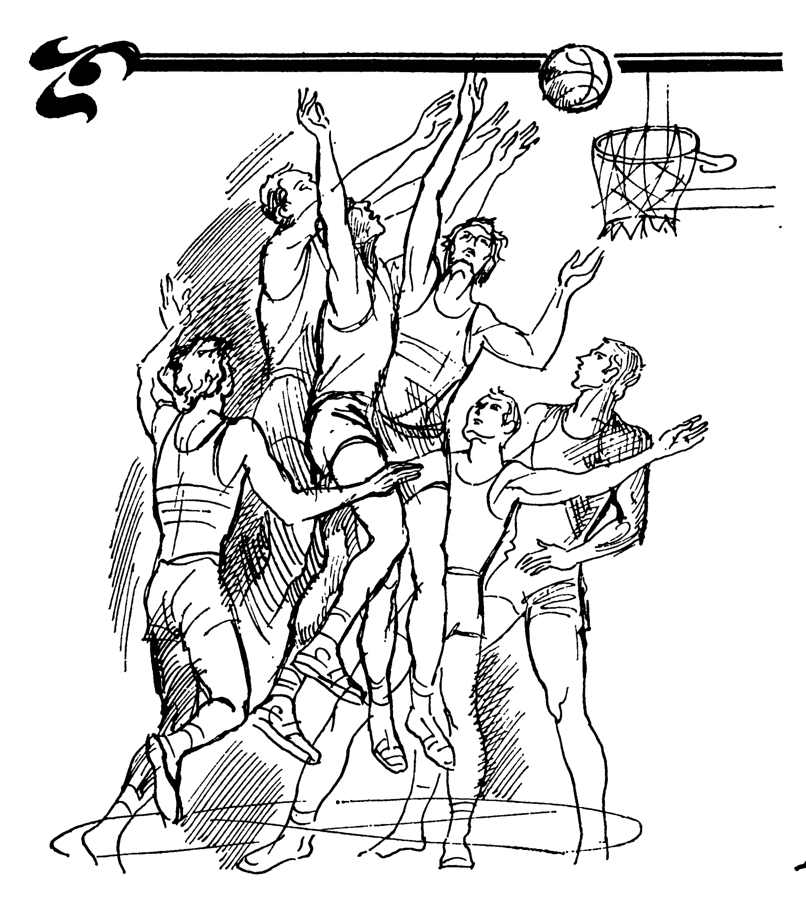
В XX веке в экономически развитых странах отмечен усиленный рост детей — акселерация. Каждое последующее поколение оказывается на 2,5 сантиметра выше предыдущего. Ученые связывают это прежде всего с улучшением общих условий жизни и качества питания.

Самые низкорослые люди на земле живут в лесном районе Итури в Заире — это пигмеи бамбутти. Их средний рост — 144 сантиметра. Неподалеку от них, в Руанде, обитают скотоводческие племена тутси, которые считаются самыми высокими людьми на нашей планете — их средний рост 177—178 сантиметров. Среди европейцев наиболее рослыми являются скандинавы — средний рост их 170—175 сантиметров. Жители Испании и Южной Италии в среднем на 10—15 сантиметров ниже.

Но интересны не только средние цифры, а и рекорды. Самым высоким человеком в мире считался американец Роберт Першин, умерший в возрасте 22 лет. Рост его был равен 2 метрам 72 сантиметрам, а вес достигал 222,7 килограмма.

Правда, есть сведения и о другом рекордсмене. Известный французский биолог Жан Ростан в книге «Жизнь» писал, что в 1905 году в Париж приезжал русский богатырь Федор Махнов, рост которого равнялся 2 метрам 85 сантиметрам, а вес — 185 килограммам. Среди женщин самой высокой (2 метра 36 сантиметров) была негритянка Долорес Энн Пулард.

Разумеется, подобные рекорды выглядят как анома-



лия, как удивительные прихоти природы. Но сегодня наука располагает многочисленными данными о том, что человек и сам способен корректировать природу, а в частности, управлять своим ростом. Так, известно, что высокое качество пищи, отсутствие инфекционных заболеваний, специальные физические упражнения — все это способствует росту, и, наоборот, недостаточное или неполноценное питание, тяжелые физические и психические нагрузки тормозят его. Молодежь высокий рост обычно привлекает. Во всяком случае, дети очень хотят подрасти как можно больше и как можно скорее. Низкорослым кажется даже иногда, что им в жизни просто не повезло. Они зачастую и не подозревают, что есть немало профессий, где именно людям невысокого роста легче добиться

успеха. Даже подростки начинают горевать, если замечают, что темпы их роста замедлились, хотя процесс их физического становления еще не завершился.

Каковы же признаки окончания роста?

Завершением развития кости является исчезновение ростковых зон и их окончательное окостенение. Это довольно просто определить по рентгенограмме любой части скелета. Считается, что рост юношей окончательно устанавливается примерно к 19 годам, девушек — к 18. У некоторых, однако, эта граница отодвигается к 25 годам.

Но есть одна особенность строения человеческого тела, которая существенно может повлиять на рост, даже если он по всем признакам уже прекратился. Это строение позвоночного столба. У каждого человека он имеет несколько физиологических искривлений. Чем больше выражена дуга деформации, тем короче позвоночник и, следовательно, меньше рост. При слабой мышечной силе корпуса нарушается осанка, позвоночник как бы проседает за счет увеличения кривизны дуг. Общая длина позвоночного столба у практически здорового человека может из-за этого быть меньше на 10—15 сантиметров. Исправление осанки, развитие гибкости межпозвоночных сочленений специальными тренировками, употребление мышечно-укрепляющего корсета — все это может внести поправки в природу и увеличить рост независимо от возраста.

Итак, главное — уметь правильно использовать внутренние резервы организма.

Прежде всего необходим строгий режим. Сон, труд, занятия, отдых, питание требуют строгого распорядка времени. Спать следует на твердой постели с невысокой подушкой (не более 5—7 сантиметров), причем обязательно нужно высыпаться. Замечено, кстати, что после сна рост человека увеличивается на 1—2 сантиметра за счет расширения расстояний между позвонками благодаря эластичности соединительных тканей.

Питание должно быть полноценным (но не чрезмерным, ибо переедание к добру не приводит) и содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Пищу необходимо тщательно пережевывать. Ученые рекомендуют употреблять 3—4 раза в день сырые овощи и фрукты (примерно 1,5 кг в день) не менее трех наименований. Хорошо стимулируют рост зерновые. Среди них предпочтение следует отдавать черному хлебу, различным кашам. Алкоголь и курение, разумеется, полностью исключаются.

По данным зарубежных ученых, благодаря правильному режиму питания все люди независимо от наследственной конституции могут подрасти на 10 процентов. А ведь стимулировать рост удается еще и специальными упражнениями, укрепляющими мышцы корпуса, развивающими гибкость позвоночника. От скованных, напряженных движений толку мало, надо чувствовать себя свободно, делая упражнения с настроением, и вскоре появится ощущение «поющего тела» — мышечной радости, когда каждое движение будет доставлять удовольствие. Надо уметь не только «собраться в кулак», сосредоточив внимание на работающих мышцах, но и предельно расслабиться там, где нагрузки не нужны. Мышечный тонус и эмоциональный тесно связаны между собой. Вот почему лучше выполнять упражнения тогда, когда человек находится в уравновешенном состоянии.

Расслаблять неработающие мышцы не так просто. С этой целью удобно усаживаются в кресло или шезлонг (как при аутотренинге), откидываются на спинку, руки кладут на подлокотники или же колени, ноги слегка разводят и сгибают в коленных суставах. Такая поза сама по себе не дает расслабления, но создает для этого благоприятные условия. Затем активными волевыми усилиями снимают напряжение неработающих мышц, добиваясь ощущения глубокого расслабления и покоя. Напрягая мышцы, делают неглубокий вдох и задерживают дыхание. Во время расслабления делают выдох. Контролируют любое свое действие.

Каждое упражнение делят на две части. Сначала кратковременное напряжение работающих мышц, затем расслабление отдыхающих. Потом упражнение производят одновременно.

Гораздо легче в короткий срок добиться эффекта с помощью словесного внушения.

Например, для первого упражнения оно может быть следующим: «Мышцы ног и спины максимально напряжены, корпус полностью постепенно распрямляется». В этом же упражнении обращают внимание на расслабление неработающих мышц. Словесное внушение может быть таким: «Мышцы лица и передней поверхности туловища полностью расслаблены, руки, словно плети, висят вдоль туловища». Таким образом осваивают все приведенные упражнения.

Упражнение 1. Подтягивание на носках вверх с наибольшим распрямлением туловища. Упражнение выполня-

ют, стоя возле стенки, лицом к ней, подтягиваясь двумя руками к заранее отмеченной точке.

Упражнение 2. В руки берут палку длиной примерно 1 метр 20 сантиметров, на концах которой прикреплен груз. В качестве груза можно использовать мешочки с песком, вес которых на первых порах не должен превышать 0,5 килограмма с каждой стороны. Ноги ставят на ширине плеч. Палку двумя руками поднимают над головой и плавно до упора поворачивают корпус вправо и влево. Грузы можно постепенно увеличивать, но не более чем до 8 килограммов. Для этого в мешочки, симметрично, не чаще чем 1—2 раза в неделю добавляют по 150—200 граммов сухого песка.

Упражнение 3. Эту же палку заводят за голову. Поворачивают туловище вправо и влево. Можно делать упражнение, согнувшись в пояснице под прямым углом. При поворотах корпуса концами палки касаются пола.

Упражнение 4. Вис на руках, на ногах, с отягощением или же без него. Перед началом упражнения максимально расслабляют мышцы туловища.

Упражнение 5. Приподнявшись на носках, имитируют лазание по канату.

Упражнение 6. Садятся на стул, носками ног упираются в диван и, максимально разогнувшись, наклоняют голову и верхнюю часть грудной клетки назад. Мышцы передней части корпуса тела должны быть расслаблены.

Упражнение 7. Упираются ногами и заведенными за голову руками о пол и делают «мостик».

Упражнение 8. «Мостик» делают, опираясь на затылочно-теменную часть головы и пятки.

Все упражнения выполняют после общей гигиенической зарядки. Амплитуду движений стремятся увеличивать за счет расслабления неработающих мышц. Не рекомендуют продолжать занятия при появлении неприятных ощущений (боли, головокружения, переутомления). Стараются избегать перегрузок, которые влекут за собой скованность тела. Хорошим дополнением к специальному комплексу упражнений может стать выполнение несимметрической гимнастики.

Не реже одного раза в десять дней проводят измерение роста. С этой целью становятся спиной к стене, пятки — вместе. Зрительная ось во время измерений должна быть горизонтальной. Голова и спина касаются стены. Обувь во время измерения роста снимают.

Рост измеряют в двух положениях. При первом —

мышцы корпуса расслаблены, и сутуловатость при этом сохраняется. При втором положении мышцы корпуса напрягают и тем самым стараются устранить сутулость. Напоминаем, что устранение сутулости способствует приросту даже тогда, когда истинный рост завершил свое развитие.

Каждый человек может влиять в определенной степени на свой рост. Однако дать универсальный рецепт с конкретным прогнозом — за какое время и насколько кто вырастет, разумеется, невозможно.

И последнее — все советы рассчитаны на практически здоровых людей. Иногда изменение роста связано с заболеваниями. Тогда все решают консультации врачей.

Стоит обратить внимание еще на одно обстоятельство. Стремясь как можно скорее достичь результата, некоторые энтузиасты не рассчитывают своих сил и быстро переутомляются. Иначе и быть не может, если нет специальной подготовки. Здесь выручает особый гимнастический комплекс, помогающий снять усталость при повышенных физических и умственных нагрузках. Этот комплекс мало чем отличается от привычных движений, которые мы выполняем автоматически, не задумываясь.

Интересно наблюдать, как потягиваются животные после отдыха. С видимым усилием напрягают они мышцы туловища, не делая, однако, резких движений. Так они сбрасывают остатки вялости и восстанавливают силу, скорость реакции, ловкость, внимание. На выполнении таких движений основана так называемая изометрическая гимнастика. Она будто специально создана для людей, которым дорога каждая минута.

Выполняя упражнения, особо следят за дыханием. Его не задерживают, дышат глубоко, спокойно. Поначалу каждое упражнение длится 2—3 секунды, позднее — 6—10 секунд.

Принципы изометрической гимнастики основаны на сильном кратковременном напряжении мышц с медленным, без рывков растягиванием их во время выполнения движений. Такая гимнастика доступна практически всем здоровым людям.

Иногда человек бывает настолько переутомлен, что ему не хочется делать вообще никаких движений. В этом случае полезен кратковременный интенсифицированный отдых. Сядьте поудобнее, максимально опустите плечи, руки положите на колени, голову наклоните слегка вперед, закройте глаза и сконцентрируйте внимание: мышцы

расслаблены, тело полноценно отдыхает. При правильном выполнении упражнения вы почувствуете приятное ощущение тяжести с головы до ног. Такой кратковременный (2—3 минуты) отдых прекрасно освежает. После этого можно перейти к изометрическим упражнениям.

Упражнение № 1. Напряжение мышц шеи, лица и верхней части плечевого пояса. При сильной усталости выполняется 2—3 раза.

Благодаря этому упражнению усиливается прилив крови к голове, улучшается питание головного мозга. Упражнение можно повторять через каждый час.

Упражнение № 2. Сидя обхватывают руками колени, наклоняются вперед и на выдохе максимально втягивают живот.

Упражнение № 3. То же исходное положение, живот ритмично выпячивают и втягивают.

Эти движения обеспечивают массаж внутренних органов, улучшают их кровообращение, способствуют пищеварению, укрепляют брюшной пресс. Систематическое выполнение упражнений предупреждает заболевания желудочно-кишечного тракта.

Упражнение № 4. Под подбородком растягивают руками скатанный вдоль шарф и с силой опускают на него голову, преодолевая сопротивление.

Упражнение № 5. Растягивают руками шарф за головой и с силой пытаются отклонить голову назад.

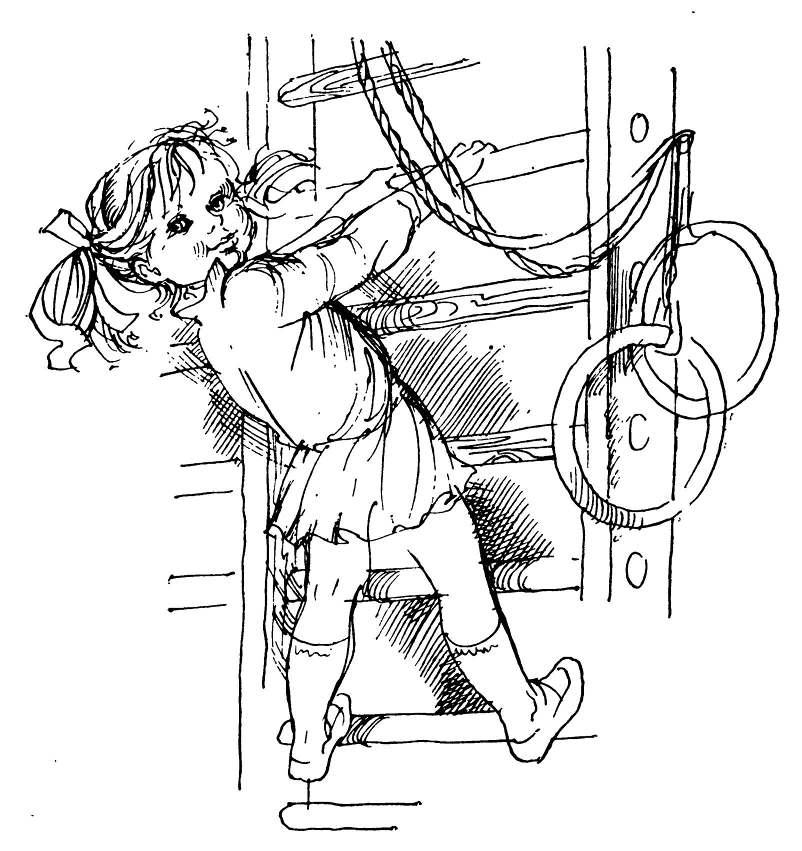
Упражнение № 6. Руки сцепляют за головой, голову отводят назад, энергично пытаясь преодолеть усилие рук.

Упражнения № 4—6 снимают физическую усталость и напряжение шейных мышц, улучшают координацию движений, способствуют предупреждению болей в области шеи.

Упражнение № 7. Ухватившись руками за нижний край сиденья, корпус удерживают прямым, голова поднята. Напрягают мышцы ног, как бы пытаясь встать. Упражнение способствует укреплению мышц ног.

Таким образом, изометрическая гимнастика снимает усталость, повышает выносливость, работоспособность, скорость реакции, улучшает не только самочувствие, но и настроение.

III. ЗАКАЛКА, ТРЕНИРОВКА



СТАДИОН В КОМНАТЕ

В современной городской квартире ребенок чувствует себя стесненно. Он зажат углами, полированной мебелью, телевизором, окружен коврами, сервизами, вазами. Постоянно его одергивают: не бегай, не прыгай, сиди спокойно. А он не может спокойно — ему нужно двигаться, возиться, прыгать. У примерного, послушного и тихого ребенка неизбежно слабеет опорно-двигательный аппарат, ухудшается координация движений, нарушается обмен веществ, он чаще получает травмы.

Архитекторы порой забывают, что если взрослый человек просто живет в своей квартире или работает в служебном помещении, то ребенок в этих условиях развивается. Проектируя квартиры и даже помещения для детских учреждений, молчаливо исходят из того, что дети — те же взрослые, только меньше габаритами.

В строительство школ, детских комбинатов, Дворцов пионеров вкладывают немало выдумки. Радуют глаз и огромные окна, и красочная отделка. А внутри? Те же стандартные лестничные площадки, острые углы подоконников, отопительных батарей, порожки, дверные ручки на уровне головы ребенка, хрупкие стекла в дверях. А это постоянный источник травм.

Спрашивается, почему комнаты обязательно должны быть четырехугольными, да еще с прямыми углами? Почему мебель всегда расставляется вдоль стен? Разве нельзя сделать помещения круглыми, мебель расположить в центре, а пол настелить с подъемом к стене, как на велотреке. Разбежался малыш, подъем у стены его притормаживает, и ушиб уже не грозит.

На одной из встреч Б. Никитин — большой энтузи-

аст раннего физического развития детей — рассказал о своем посещении Томского академгородка. Там решили создать экспериментальный детский сад и попросили его быть консультантом, предложив включить в проект все, что он считает необходимым. Никитин сразу же заявил: «Если у вас рядом с небольшой игровой комнатой будет огромная спальня, заставленная кроватями и функционирующая час-полтора в день, никакого здоровья у детей не ждите. Выкиньте кровати и пустите туда ребят. На весь день! Соорудите там спортивный комплекс: малыши должны двигаться».

Подобный детский сад работает в Зеленограде. И дети там не только здоровее, но и дружнее, радостнее, чем во многих учреждениях, где нет спортивно-игрового комплекса. Обслуживающий персонал в один голос утверждает, что работать с ними тоже стало намного легче, а забот, связанных с травмами, болезнями, — гораздо меньше.

Но что можно сделать в домашних условиях? Оказывается, не так уж мало. Без труда можно приобрести велоэргометр, гантели, эспандер, установить перекладину в дверном проеме, сконструировать беговую дорожку.

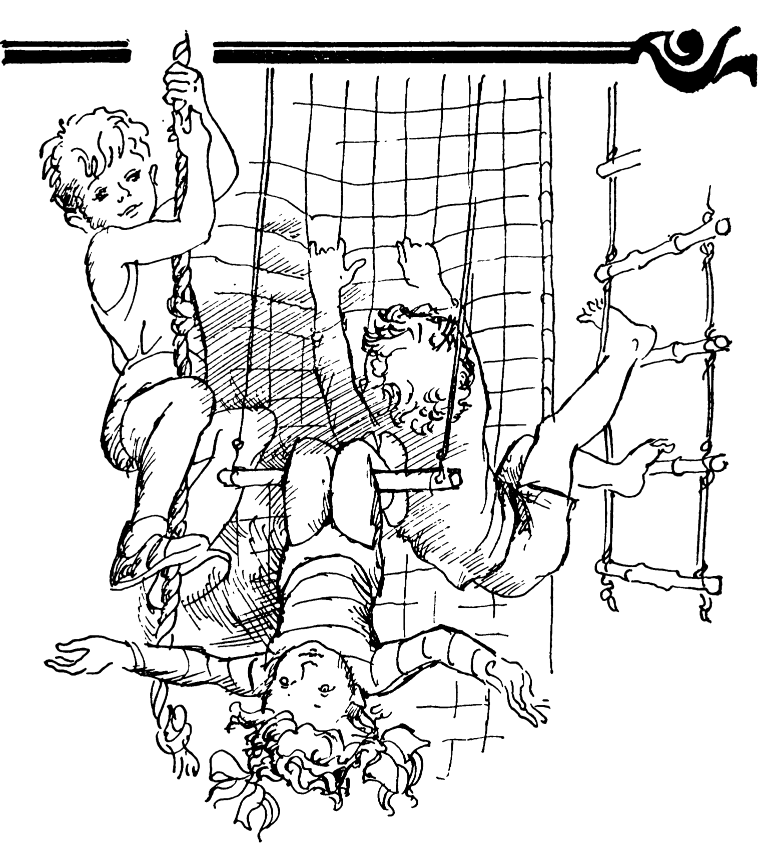
Целесообразнее, однако, обзавестись набором снарядов, пригодных для всех членов семьи. Таким универсальным комплектом для детей и взрослых может стать спортивно-игровой тренажер А. Привалова, удостоенный серебряной медали ВДНХ. Конструкторам удалось сделать его компактным: он занимает не так уж много места — около 2,5 квадратного метра. Разместить его можно в любом месте квартиры, даже над постелью.

В подобный набор входят: обычные детские качели, качели из резиновых эспандеров, гимнастические кольца, канат для лазания, трапеция, вертикальная веревочная лестница, перекладина, боксерская груша (см. приложение № 5, рис. 4).

Вертикальные стойки можно также использовать как шесты для лазания, а горизонтальные — для упражнений на высоте. Неплохо на верхних горизонтальных трубах подвесить пару «лиан». Для этого годятся резиновые эспандеры или тяжи из вакуумной резины.

Выгодно отличается от существующих стандартных решений конструкция спортивного комплекса для семьи, разработанная инженером В. Протасовым.

Его можно разместить в любом свободном углу квартиры или же по центру комнаты. Он не требует поддер-



живающих стоек, располагается в верхней части помещения сразу же под потолком.

Состоит спорткомплекс из двух опорных и двух поддерживающих труб диаметром в два и один дюйм. Опорные и поддерживающие трубы размещают под потолком. Словно спицы зонтика, упираясь в стены на 50—60 сантиметров ниже потолка (с вершиной на 45—50 сантиметров выше точек опоры), они создают устойчивую, работающую на распирающие усилия, надежную для нагрузки конструкцию.

Для упирающихся в стены концов опорных труб делают небольшие выемки в стене на глубину 1,5—2 сантиметра, куда укладываются опорные металлические пластинки, для того чтобы во время занятий концы труб не разрушали стенку. К концам поддерживающих труб

(у стенки) привариваются металлические пластинки, которые по месту крепятся болтами. Поддерживающие трубы укладываются на основные трубы ближе к центру и крепятся также металлическими болтами. Крепление должно предусматривать небольшие качательные движения. Вершины опорных труб соединяются между собой подвижным шарниром.

Такая конструкция чем больше испытывает нагрузку, тем больше способствует расхождению концов опорных труб и тем прочнее удерживает себя за счет распирающих усилий.

В средней части опорных и поддерживающих труб просверливаются отверстия под крючки, на которые и развешиваются различные спортивные и игровые приспособления по тому же принципу, что и в комплексе Привалова.

Описанные технические сооружения по своей сути напоминают дерево. Здесь, как и на дереве, доступна любая программа движений, причем с желаемой нагрузкой. На тренажере обеспечивается полная безопасность перемещений в трехмерном пространстве, предусмотрены условия для освоения новых двигательных навыков: повисеть, покачаться, подтянуться, перевернуться, спрыгнуть, слезть, залезть, подпрыгнуть и некоторые другие, чего в подавляющем большинстве случаев дети лишены в условиях города.

При необходимости можно установить и снаряды для проведения лечебной физкультуры, помогающей устранить плоскостопие, выправить осанку, укрепить суставы.

Как же проводить занятия на таких мини-стадионах? Сначала в форме игры, поощряя ребят к активным самостоятельным действиям. Не следует ничем отвлекать ребенка — смешить, укорять за невыполненное действие и т. д. Не надо прилагать дополнительных усилий, раскачивая или подсаживая его, — предоставьте ему свободу действий.

На домашнем стадионе дети вообще чувствуют себя раскрепощеннее: их не заставляют делать то, чего они не хотят или боятся. Постепенно они обретают опыт, сноровку и уже сами успешно справляются с трудностями. Следить надо, однако, за тем, чтобы они не пытались делать то, что не соответствует их возможностям. Поэтому нет нужды слишком строго контролировать время их занятий, объем тренировок — их можно прекращать, как только появится первое чувство усталости.

Привычные замечания «не бегай», «не прыгай», «сиди спокойно» исчезают из обихода в семьях, где полностью удовлетворяется потребность детей в движении.

Но домашний стадион способен служить не только детям. Для взрослых он может стать источником жизненной активности и укрепления здоровья. Вполне доступно в домашних условиях подтягивание на перекладине или трапеции. Начав с 1—2 раз, уже через несколько месяцев вы можете довести число подтягиваний до 10—12 раз. Следующее упражнение — подъем в упор силой. Для этого подтягиваются так, чтобы подбородок находился выше перекладины, и тут же рывком устанавливают кисть в положение упора, переносят на нее часть тела, выводят второе плечо в упор так, как это было сделано первой рукой. После этого, выпрямляясь, руки выходят в упор на перекладине. Сначала осваивают выход в упор на более сильную руку, потом — на другую. После того, как достаточно разовьется мускулатура, упражнение делают двумя руками одновременно.

На гимнастических кольцах можно освоить упор углом. Для этого кольца устанавливают на уровне кистей, берутся за них и поднимают прямые ноги параллельно полу. Такое положение стараются удержать максимально долго и повторяют его 10—15 раз.

Хорошо укрепляет и развивает мышцы плечевого пояса подъем переворотом. При низких потолках это упражнение выполняют на перекладине или трапеции, установленной на высоте 120—140 сантиметров от пола. Из упора можно сделать оборот вперед, а потом освоить и оборот назад.

Аппетит, как известно, приходит во время еды. Успешно овладев одним приемом, человек обычно не останавливается на достигнутом. Ему хочется иного — более сложного, интересного. Ибо людям свойственно не только испытывать удовлетворение от того, что сделано (особенно если это потребовало усилий), но постоянно стремиться к совершенствованию. А возможности физического совершенствования поистине неисчерпаемы.

БАНЯ В РЮКЗАКЕ

Серьезные научные положения не сразу доходят до широкой аудитории. Нужно время, чтобы к ним привыкли, нужно особое искусство популяризации, чтобы они стали понятными. Но даже тогда, когда те или иные

истины, казалось бы, уже доказаны и для всех являются очевидными, это вовсе не означает, что они приняты на вооружение.

Ну кто же всерьез будет возражать и оспаривать элементарную мысль о том, что закаливание — вещь полезная, более того, необходимая для каждого человека. Вот уже полвека не стареющая песня из знаменитого кинофильма «Вратарь» призывает нас: «Чтобы тело и душа были молоды, ты не бойся ни жары и ни холода, закаляйся, как сталь!»

Следуем ли мы этому призыву? Увы, не так уж часто. Почему?

Во-первых, не хочется ломать привычный распорядок жизни. «Нас в детстве не закаливали, и все равно выросли нормальными», — успокаиваем мы себя сами. Во-вторых, как всегда, нет времени ни на себя, ни даже на детей. Что касается последних, то находят еще один аргумент: не надо торопиться, пусть ребенок подрастет, окрепнет, тогда и риска меньше будет. Ни один из доводов, конечно же, не выдерживает критики.

Абсолютно точно установлено: благодаря закаливанию резко улучшается самочувствие, возрастает жизненная активность, увеличивается емкость легких, стимулируется обмен веществ, укрепляются нервная и сердечно-сосудистая системы, человек гораздо успешнее противостоит различным заболеваниям.

Природа наделила нас способностью приспосабливаться к изменениям окружающей нас среды, и прежде всего температуры. Но способность эту надо постоянно тренировать.

Часто ли вы видели, как дети бегают босиком по снегу? Вряд ли. А вот в семье Никитиных, которые известны своими особыми, нетрадиционными методами воспитания детей, благодаря специальной системе закаливания все члены семьи (а в ней семь детей) спокойно ходят босиком по снегу, и при этом никто из них не знает, что такое простудные болезни.

Под воздействием высоких или низких температур в организме человека происходят физиологические сдвиги. Благодаря закаливанию активизируется центральная нервная система, снижается возбудимость периферической нервной системы, усиливается деятельность желез внутренней секреции, растет активность клеточных ферментов. Все это повышает устойчивость организма к воздействию окружающей среды.

Чрезмерная забота о комфорте, страх перед сквозняками и вообще перед свежим воздухом обрекают ребенка на малоподвижный образ жизни. В тепличных условиях он растет изнеженным и слабым, предрасположенным к болезням.

Плавание в раннем возрасте, плескательные водные процедуры, одежда по погоде (без излишнего укутывания), продолжительные прогулки и систематические занятия физкультурой — вот в чем дополнительный резерв здоровья.

В последние годы по рекомендации лаборатории возрастной физиологии и патологии Академии медицинских наук СССР все шире применяют методику закаливания малышей, разработанную под руководством профессора И. А. Аршавского. Эта методика проста и доступна. Она сводится к тому, что холодной водой кратковременно воздействуют на небольшие участки кожи, постепенно увеличивая длительность процедуры и сферу ее воздействия. Сначала, набрав в ладонь немного холодной воды, плещут ею ребенку на пятки, на следующий день — на всю стопу, затем можно уже поставить ножки под струю воды из крана, поплескать на животик. Дети быстро привыкают к таким процедурам и получают от них явное удовольствие.

Следующий этап — контрастные ванны. Возле ванночки, где купается ребенок, ставят таз с холодной водой, в который малыш самостоятельно опускает руки и плещет на себя ледяную воду.

Полезно ходить босиком по квартире. Сначала — несколько десятков секунд, потом — все больше и больше. Это может стать подготовительным этапом для будущей ходьбы по снегу.

Занимаясь закаливанием,необходимо соблюдать четыре главных правила. Они основаны на физиологических закономерностях, связанных с адаптацией организма к изменяющимся температурам.

Первое. Закаливание должно быть индивидуальным, учитывать возраст, состояние здоровья, специфику реакции на разные раздражители.

Второе. Постепенно усиливать закаливающую дозу. Разница температур не должна быть постоянной, ибо к ней привыкают и она перестает быть раздражителем.

Третье. Занятия надо проводить, не допуская перерывов. Эффект обнаруживается уже через 2—3 недели.



Если же режим нарушен, то он довольно быстро исчезает, и все надо начинать сначала.

Четвертое. Применять различные раздражители, не имеющие перекрестного эффекта, то есть приучать к теплу и к холоду. Естественными, природными закаливающими факторами являются воздух, солнце и вода. Не менее добрую службу могут сослужить душ, баня, сауна, кварцевые лампы.

Начинают закаливание в любое время года.

Детям до года полезно принимать свето-воздушные ванны, для чего ребенка на 2—3 минуты оставляют обнаженным при температуре воздуха 20 градусов, постепенно увеличивая время процедуры до 15—20 минут. Детей до 4 лет закаливают аналогичным образом, но уже при температуре 16—18 градусов, для более старшего возраста температура на 2 градуса ниже.

Очень полезен дневной сон на воздухе летом и на закрытых верандах зимой. Для этого обзаводятся спальным мешком; в мешок вкладывают сменный внутренний чехол, который периодически стирают и гладят.

Солнечные ванны проводят в часы, когда еще не слишком жарко, а солнечная радиация насыщена преимущественно ультрафиолетовыми лучами. В летние месяцы в средней полосе это время от 11 до 13 часов, в южной — от 8 до 10 часов. Весной и осенью время закаливания сдвигают ближе к полудню.

Обнаженные дети 1—3 лет первый раз могут быть на солнце не более 3 минут. Затем продолжительность процедуры увеличивают каждый день на 1 минуту. Для детей до полутора лет ее доводят до 15—20 минут, для трехлетних — до получаса.

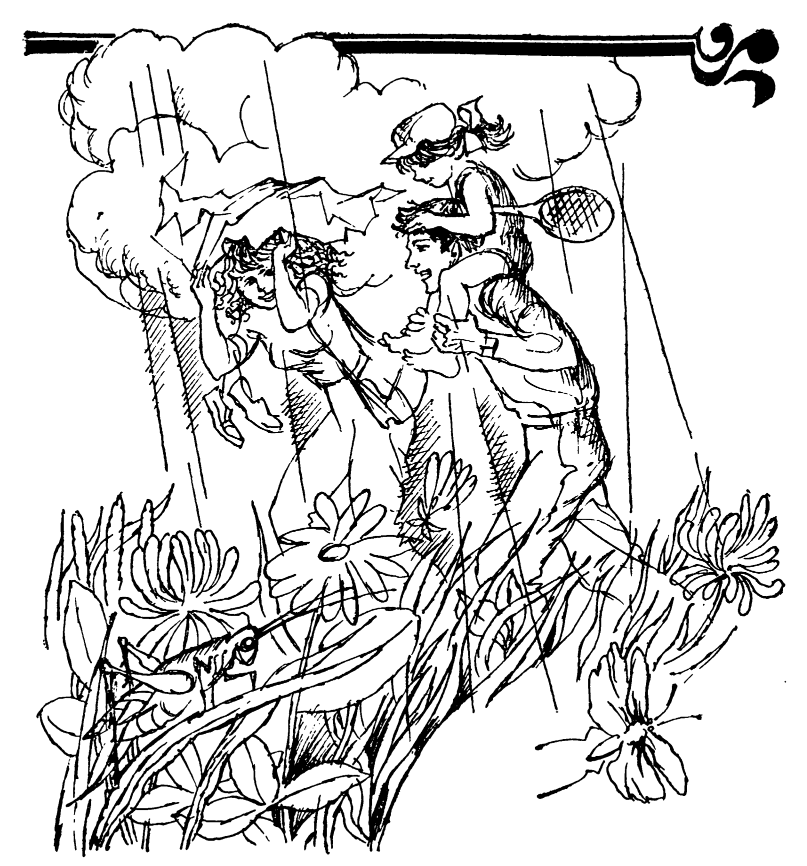
Температура воздуха для детей до полутора лет должна быть не ниже 22 градусов, а для более старших — не ниже 20 градусов.

Если кожные покровы детей особо чувствительны к солнечной радиации, их надо защищать в первые дни одеждой. Во время солнечных процедур на голову обязательно надевают белую панаму. Солнечные и воздушные ванны хорошо сочетать с водными процедурами.

Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы дети, увлеченные игрой, долго находились на солнцепеке. Есть немало, к сожалению, людей, готовых нежиться на пляже под палящими лучами солнца с утра до самого вечера. Ничего, кроме вреда, это не приносит. Особенно неблагоприятно воздействие прямых солнечных лучей в середине дня, когда ультрафиолетовые излучения заменяются инфракрасными. Избыток солнечной радиации приводит к образованию в организме человека веществ, которые обладают токсическим и канцерогенным свойствами. Они провоцируют развитие злокачественных образований не только в коже, но и в других тканях и органах.

Активно и многосторонне влияет на организм человека вода. Ее теплопроводность в 27 раз выше, чем воздуха, а теплоемкость примерно в 1000 раз больше. Она воздействует и механически, массируя кожные покровы. Свое влияние оказывает и химический состав воды.

Особенно эффективно купание в морской воде, имеющей очень сложный химический состав. В ней содержатся практически все химические элементы, известные по таблице Менделеева. Благодаря всасыванию их через



кожные покровы в организме человека восполняется недостаток многих микроэлементов.

Первой закаливающей процедурой для новорожденного становятся ежедневные умывания водой, подогретой до 28—30 градусов. Для годовалых температура снижается до 22—24 градусов, для двухлеток — до 18—20, а после трех лет можно умываться водой из водопровода с естественным перепадом температур в различные времена года.

Хорошо закаливает обтирание влажным полотенцем, на первых порах смоченным в воде с температурой 28—30 градусов. Через каждые 3—4 дня температуру воды снижают на 1 градус и доводят до 24—25 градусов для грудных детей и до 16—18 — для тех, кто постарше. Полотенце предварительно хорошо отжимают и после этого

начинают обтирать тело с лица, шеи, потом переходят на руки, переднюю и заднюю поверхность грудной клетки.

Эффективен и душ в течение 2—3 минут. Детей до года рекомендуется обливать водой с температурой 36 градусов, и снижают ее так, чтобы через 10 дней она дошла до 28 градусов. Ребят после года вначале обливают водой 33-градусной, с 4 до 6 лет — не ниже 31 градуса, постепенно снижая температуру до 24—26 градусов. Можно обливать не все тело, а только предплечья и кисти или же голени и стопы. С 6 лет проводят ежедневные обливания до пояса. Если ребенок плохо переносит холод, то заканчивают процедуру под теплым душем, затем кожу вытирают насухо и растирают до покраснения.

Формой закаливания является полоскание горла. Сначала для этого используют воду при температуре 30 градусов, которую доводят до комнатной, ежедневно снижая на 1 градус. Продолжительность полоскания — 1—2 минуты.

К естественным водоемам детей можно приучать в годовалом возрасте. Большинство детей не боятся воды. С теми же, кто испытывает страх, можно начинать с игр на мелком месте в ясный, безветренный день при температуре воздуха не ниже 24 градусов, а воды — 22 градуса. Детям достаточно купаться один раз в день, не дольше 4—5 минут.

Подавляющее большинство людей тонет в первые летние дни, когда солнечные лучи прогревают на глубину лишь несколько сантиметров водной поверхности. Подувший внезапно ветерок может согнать теплый слой, и человек оказывается в ледяной воде.

Уплыв далеко от берега или глубоко нырнув, пловец может достичь зоны с еще непрогретой водой. И тогда происходит холодовый стресс, в результате которого нарушается сердечно-сосудистая деятельность, останавливается дыхание.

Полезно ходить босиком по земле. К этому можно приучать уже годовалых детей. Конечно, земля должна быть прогрета солнечными лучами. А до этого пусть ребенок ходит дома по 10 минут утром и вечером в хлопчатобумажных носках — через 7—8 дней их можно снять. Хождение босиком не только закаливает, но и тренирует свод стопы, предупреждая тем самым плоскостопие.

Известный ученый, профессор И. М. Саркизов-Серазини писал: «Закаливанием своего организма должны зани-

маться все люди. Тогда они не будут дрожать при мысли о возможности инфаркта, появления гипертонической болезни, расстройства мозгового кровообращения, возникновения тяжелых склеротических изменений в сосудах». А. В. Суворов выразился, как всегда, кратко и метко: «Ледяная вода полезна для тела и ума».

Контрастное закаливание вполне возможно в домашних условиях. На спину и грудь из душевой воронки направляют струи горячей воды (39—40 градусов) в течение 1—1,5 минуты. Затем из заранее приготовленного ведра или таза тело обливают холодной водой. Душ в это время не выключают, а отводят в сторону. После этого опять подставляют себя под струю горячей воды. Всего таких контрастных смен проводят не более 2—3, чтобы не перегружать сердечно-сосудистую систему.

Поначалу горячая вода должна иметь постоянную температуру 39—40 градусов, а более прохладная — 30—32 градуса. Постепенно, на протяжении 15—25 дней в зависимости от самочувствия температура прохладной воды постепенно понижается и доводится до 18—20 градусов.

Прекрасного закаливающего эффекта можно достичь в русской бане. Русская баня особая. Непременной ее составной частью является каменка, которая находится в парной. На нее плещут горячую воду и достигают особого эффекта «легкого» пара, который при температуре 60—70 градусов, а то и выше особым образом воздействует на организм человека. Любители банного пара знают много «секретов», как с его помощью достичь оздоровительного, а подчас и лечебного эффекта. Для этих целей используют различные растворы, настои, которыми обдают предварительно раскаленную каменку. Для них используют листья и ветки ежевики, малины, черной смородины, такие растения, как зверобой, душица, мята, а иногда и жженый сахар, хлебный квас, кофе.

Парятся в шапочке и специальной обуви. Перед парением с мылом не моются, а только ополаскиваются водой. Во время парения с помощью березового, дубового или ароматного эвкалиптового веника поток горячего воздуха направляют на различные участки тела. Периодически на каменку плещут раствор воды, и тогда резко повышается температура в парилке. Такие термические «удары» усиливают закаливающий эффект.

После парилки очень полезно купаться в бассейне или же становиться под прохладный душ. Закаленные люди любят обливаться ледяной водой, купаться в проруби

или растираться снегом, после чего опять спешат в парную.

Достаточно 3—4 заходов по 5—7 минут в парную и столько же обмываний в прохладной воде, чтобы банная процедура была поистине полноценной.

Сауна — младшая сестра русской бани. В ней используют горячий, сухой воздух, температура которого не должна превышать 90 градусов, чтобы уберечь от ожогов слизистые оболочки верхних дыхательных путей. В сауне жар переносится значительно легче.

Хотя и говорят, что париться можно всем, кто дойдет до бани, вероятно, такое утверждение слишком оптимистично и смело. В первую очередь надо опасаться за детей. У них нежная, чувствительная кожа, функционально слабая терморегуляция. Кроме того, баня противопоказана тем, кто страдает опухолями, сердечно-сосудистой патологией, в период обострения заболеваний.

Тем, кто не имеет возможности посещать русскую баню или сауну, можно порекомендовать сделать домашнюю парильную камеру, которая вполне может уместиться в рюкзаке. Такая баня в рюкзаке состоит из паровой камеры, сделанной из полиэтиленовой пленки. Из любого пленочного полиэтилена с помощью утюга можно сварить трубу, открытую сверху и снизу, высотой 2,5—3 метра и шириной около 2 метров. Для этого требуется около 12 квадратных метров пленки.

Из пластмассовой трубки диаметром 1,5—2 сантиметра сгибается кольцо диаметром около метра, и по диаметру натягивают два слоя резиновой ленты.

Парообразователем служит бытовая скороварка, в которую можно залить настои лечебных или ароматических трав. На скороварку вместо предохранительного клапана надевают пластмассовую или резиновую трубку диаметром по штуцеру клапана, длиной 1,5—2 метра (более длинные трубки увеличивают потерю тепла) и соединяют другим концом с парораспределителем. Парораспределитель делают из металлической трубки в виде кольца или квадрата такого размера, чтобы внутри можно было встать, не касаясь металла. По поверхности трубки просверливают отверстия для выхода пара. Один конец заглушается.

Парение осуществляется следующим образом. Жидкость в скороварке доводится до кипения на газовой или электроплитке. После этого на плечи надевается кольцо, полиэтиленовый мешок натягивается на тело, словно пла-

тье, верхний конец заправляется в резинку в кольце, надетом на плечи.

Надо стать над парораспределителем, и через 2—3 минуты мешок наполнится горячим паром, раздуется, и тело начнет прогреваться. Температура регулируется ручкой плитки. Если источник тепла слабый и пара образуется недостаточно, можно использовать две последовательно соединенные скороварки.

Так как голова парящегося находится снаружи камеры, дышится легко. Продолжительность процедуры — 6—8 минут за один сеанс, более 2—3 раз «заходить» в камеру не стоит. Прогревание желательно сочетать с прохладным душем. Париться достаточно один раз в неделю.

Во время банных процедур, а также непосредственно перед ними и несколько часов спустя не рекомендуется курить, употреблять алкоголь, вредно париться и сразу после еды. Лучше всего это делать перед сном.

Но все-таки самый большой эффект закаливания обеспечивают резкие контрасты температур, свойственные природным условиям. Путь к такому закаливанию открывает зимнее плавание — традиционный способ укрепления здоровья русского народа.

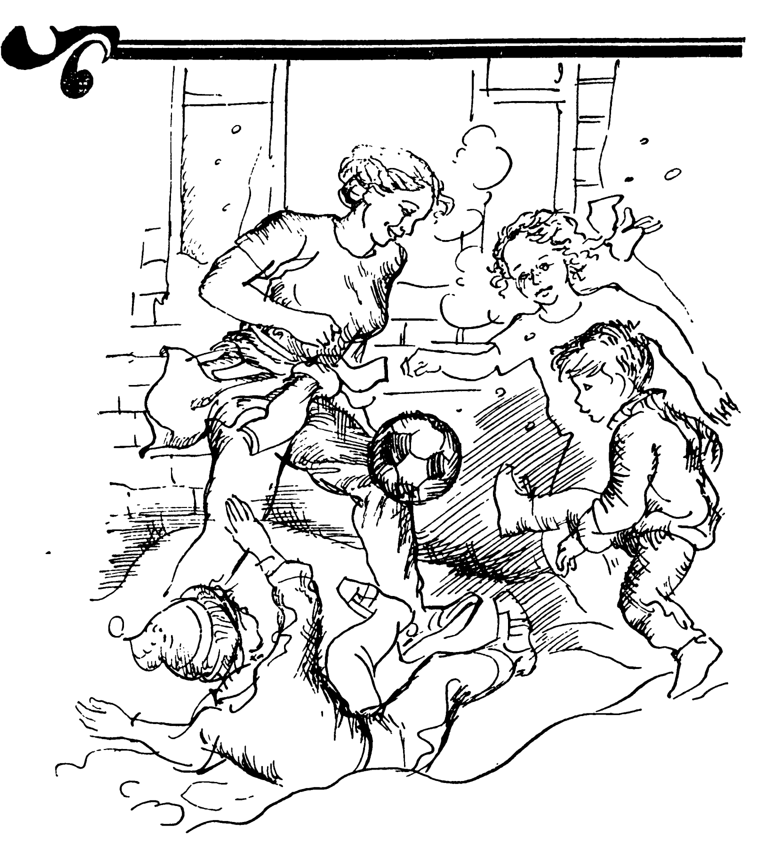
РУССКИЙ ЗАКАЛ

С приближением зимы люди начинают готовиться к холодам, думать о вещах, которые уберегут от стужи. Есть, однако, категория энтузиастов, которые с нетерпением ждут холодов и вовсе не озабочены проблемами теплой одежды. В нашей стране их называют «моржами». В зимнее время вы их сразу распознаете в толпе прохожих. Даже в мороз они ходят без головных уборов, одетые в легкие спортивные куртки, и кажется, что они совершенно нечувствительны к холоду. Но особое внимание они привлекают к себе, когда смело входят в прорубь.

В Советском Союзе насчитывается более ста тысяч человек, которые регулярно, на протяжении всей зимы, плавают в естественных открытых водоемах.

Что же заставляет нормальных людей лезть в ледяную воду, когда на морозе и без того коченеют пальцы, кажется, вот-вот отмерзнет нос и неотвратимое желание забиться в теплый уголок не оставляет ни на минуту?

Зимнее плавание — могучее средство оздоровления человека, и не только склонного к простудным заболеваниям. Простудой «моржи» болеют в 6—8 раз реже, а други-



ми болезнями — в 2—3 раза. Под действием ледяной воды нормализуется артериальное давление как у гипо-, так и у гипертоников, снижается внутриглазное давление и тем самым улучшается зрение; общее самочувствие улучшается, человек становится более уравновешенным, бодрым, активным. Укрепляются и функциональные системы: увеличивается жизненная емкость легких, повышается тренированность сердечно-сосудистой системы, стимулируется обмен веществ, укрепляется нервная система. Если же «моржи» заболевают, то все же это случается намного реже, да и сами болезни протекают легче.

От других видов физического совершенствования (гимнастики, бега, спортивных игр, тяжелой атлетики и др.) зимнее плавание отличается двумя принципиальными особенностями.

Во-первых, чтобы первый раз погрузиться в ледяную воду, необходимо преодолеть мощный психологический барьер, связанный с привычкой к комфортному образу жизни, найти внутренние силы, чтобы себя заставить сделать то, чего раньше никогда не приходилось делать. Совершенно ясно, что при первом погружении на какие-либо положительные эмоции рассчитывать не приходится. Не каждый способен перенести такой стресс. Но тот, кто сумел заставить себя, испытывает удивительное чувство веры в собственные силы, оптимизм. Ведь он преодолел страх, сумел мобилизовать волю, одержал победу над собой.

Существуют два способа преодолеть такой психологический барьер. Один — постепенно готовиться к зимнему плаванию, приучая себя в течение двух месяцев к нарастающим холодовым нагрузкам под душем или в ванне, второй — погружение в ледяную воду сразу же после принятия решения.

К холоду человек привыкает после многих лет закаливания, иногда такая адаптация вовсе не наступает, каждый раз себя приходится заставлять входить в ледяную воду. Опытные пловцы иногда иронизируют, говоря, что адаптироваться к холоду — значит делать вид, что тебе не холодно.

«Моржом» может стать практически каждый здоровый человек.

Подготовку начинают проводить летом, на первых порах обмываются теплой водой, еженедельно снижают температуру воды на один градус, увеличивают время пребывания в воде. Первые погружения в ледяную воду зимой следует делать под руководством и при участии опытных «моржей». После купания в проруби желательно согреться под горячим душем, в бане или же просто в теплом помещении.

Вторая особенность зимнего плавания связана с тем, что оно дает огромное удовлетворение и радость, способствует подъему духовных и физических сил. Кроме того, плавание в проруби избавляет от многих стимуляторов, зачастую принимаемых в быту. Немало зимних пловцов бросили курить, отказались от употребления алкоголя.

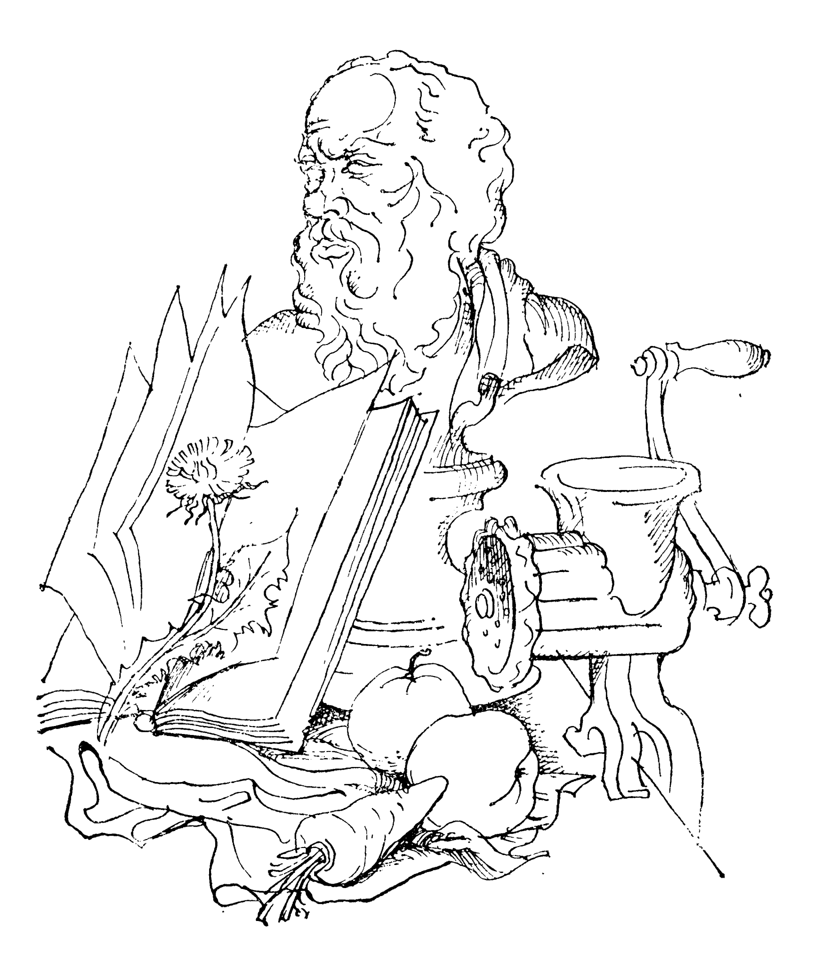
Следует, правда, помнить и о некоторых противопоказаниях. Зимним плаванием нельзя заниматься во время болезни. Опасно оно и для лиц с сердечно-сосудистой патологией. Возрастных же ограничений зимнее плавание не знает. Так, среди организованных зимних пловцов в ос-

новной секции при московском бассейне «Чайка» (а их около 300 человек) занимаются люди от 16 до 73 лет.

Зимнее плавание — это не вид спорта. Соревнования по нему не проводятся, и чемпионом является каждый, поскольку он постоянно выходит победителем — в борьбе с природой, с самим собой. В секции занятия проводятся три раза в неделю и купаются в воде с естественной температурой 2—3 или чуть больше минут.

Знаменитый русский физиолог И. П. Павлов говорил: «Для человеческой личности открыты чрезвычайные возможности не только направлять и совершенствовать свои привычки, но и в значительной степени регулировать прирожденную силу или слабость». И об этом никогда не следует забывать. Закалка — один из самых перспективных путей к вершинам здоровья, долголетия и высоких творческих способностей человека.

IV. ПИТАНИЕ ПО-НАУЧНОМУ



ОТ КОСТРА НЕАНДЕРТАЛЬЦА ДО ИЗЫСКАННЫХ ПИРОВ

Около двух миллионов лет назад, когда появился наш далекий предок — человек прямоходящий, многие его привычки, в том числе и пищевые, мало чем отличались от привычек животных. Но шли века, и меню древних людей становилось все более разнообразным. Оно пополнилось различными травами, кореньями, дикими плодами и зернами, в него стали входить птицы, черепахи, грызуны, различные моллюски, некоторые виды рыб и насекомых. Но, пользуясь милостями природы, как бы безграничны они ни были, человек постепенно учился не только получать дары, но и брать сам то, что ему казалось нужным и полезным. Охота познакомила его с мясной пищей, которая, по словам Ф. Энгельса, оказала существенное влияние на мозг. Это «дало ему возможность... совершенствоваться из поколения в поколение». Овладев огнем, наши предки сумели спастись в эпоху великого оледенения и постигли новое для себя искусство приготовления пищи.

К огню относились со священным трепетом — он спасал от холода, помогал защищаться от хищников, у костра собирались все члены племени. И, естественно, благодаря огню совершенствовалось кулинарное искусство. Изобретение глиняной посуды позволило готовить различные похлебки, стимулировало фантазию древних поваров. Появились первые каши, изделия из мяса, рыбы, трав, кореньев, плодов. В те далекие времена, когда еще не знали письменности, кулинарные рецепты передавались из поколения в поколение, из уст в уста.

Приручив животных (козу, корову, лошадь, свинью, барана), древний человек обрел возможность делать пищевые запасы, научился использовать молоко и молочные продукты; заготовлять (высушивать) мясо, дикие плоды.

Новый этап в борьбе за существование наступил тогда, когда наши предки научились сеять злаки: пшеницу, ячмень, просо, а также бобовые. При этом совершенствовалась техника отделения зерен от соломы, измельчения зерна на муку и выпечки лепешек, а позднее хлеба.

Проходили тысячелетия, расцветали и приходили в упадок целые государства и цивилизации, погибали многие творения рук человеческих. Но случалось, что победители брали уроки у побежденных, используя их знания и умение. Так, в частности, обстояло дело с искусством кулинаров. Как показывает история, чем выше уровень цивилизации, тем утонченнее, сложнее процессы приготовления пищи.

В повседневной жизни греки питались довольно скромно. Основную пищу составляли: хлеб (ячменная лепешка — в обычные дни, пшеничная — в праздничные), маслины, сыр, лук, чеснок, творог, вино. Не отказывались греки и от мясных блюд. Мясо обычно варили в котле или жарили на вертеле. Охотно ели морскую рыбу, устриц. В ассортименте были также овощи, фрукты, горох и другие бобовые.

Завтрак у них был, с нашей точки зрения, предельно скуден: он состоял из хлеба, намоченного в вине. Главная же трапеза происходила вечером. На такой обед-ужин греки обычно приглашали гостей, ибо наибольшее удовольствие, по их мнению, доставляет не чревоугодие, не пьянство, а дружеская беседа за столом. Столы были четырехугольными и довольно низкими — во всяком случае, ниже, чем ложа, на которых возлежали пирующие. Ложа украшали покрывалами, на них клали подушки или валики, которые во время трапезы подкладывали под левый локоть. Такая полулежачая-полусидячая поза была привычной и для римлян. Для каждого ложа полагался отдельный стол. Наиболее почетным считалось место рядом с хозяином. Из-за этого между гостями нередко возникали споры. Чтобы избежать конфликтов и обид, хозяин должен был сам заранее определить место для каждого приглашенного.

Ножей и вилок в ту пору не употребляли. Жидкие блюда ели ложкой, которую часто заменяла корка хлеба. Скатертей и салфеток не знали — вытирались хлебными мякишами. По окончании еды рабы обносили всех водой для мытья рук.

Званые обеды, естественно, отличались от обычных. Правда, особо изысканных кушаний на них не подавали,

но все же еда была обильной и разнообразной. Сначала ели холодные закуски, затем мясо, рыбу с соусами и овощами. Это составляло первую перемену блюд, после чего убирали обеденные столы и приносили другие — с десертом. И только тогда начинали пить вино. На десерт подавали дичь, фрукты, сыр, сладкие пирожки, печенье (вместо сахара для их изготовления обычно употребляли мед).

Для таких парадных обедов требовались искусные кулинары. Обычный греческий гражданин среднего достатка не мог, разумеется, содержать целый штат поваров. Поэтому их приглашали со стороны — в Афинах на одной из площадей было даже отведено определенное место для наемных поваров, которые располагались там со своими приборами и посудой.

Сочинения античных писателей, описывавших роскошные пиры, скульптуры, дошедшие до нас, способствовали тому, что римлян в отличие от греков стали воспринимать как заядлых чревоугодников, старающихся перещеголять друг друга изысканностью и необычностью пищи.

Пиры в Риме устраивали роскошные, и продолжались они не один день. Особым почетом считалось, если хозяин присылал за приглашенным своего раба, который приводил гостя в дом, где ему предоставлялось специальное, богато инкрустированное и покрытое дорогими тканями ложе. Римляне переняли у древних греков обычай не сидеть за столом во время трапезы, а возлежать на ложе. Сидя ели только в траурных случаях, после похорон. Ложа окружали стол с трех сторон, четвертая оставалась свободной, чтобы прислуга могла подавать кушанья.

Выбирали тамаду, распоряжения которого строго выполнялись. Столовые, где проходил пир, богато украшались (полы выстилали мозаичным узором, а потолки делали раздвижными — по типу обсерватории), сверху с помощью специальных канатов, рычагов опускались во время пира огромные, красиво украшенные «сюрпризы». Гостей поражали, например, кабаном, фаршированным колбасами, травами, сосисками, причем одна сторона его была искусно зажарена, а другая была запеченной. По сигналу тамады рабы разрезали «сюрприз» и раздавали лакомые куски присутствующим.

Древние повара достигли удивительного искусства приготовления огромных фаршированных лакомств. Например, они умели фаршировать тушу огромного животного через глотку дроздами, причем тушу запекали так,

что птицы оставались живыми и их выпускали в кульминационный момент пира.

Римляне жаловались, что природа наделила их слишком небольшим желудком, который не в состоянии вместить так много лакомых блюд. Вино римляне пили не во время еды, а после нее. Причем, как и греки, они его разбавляли водой (две части родниковой воды на одну часть вина). Неразбавленное вино, как считали в античности, пьют только дикари, варвары. Самые ценные старые вина были так густы, что их можно было выпаривать.

Во время трапезы гостей развлекали музыканты и танцовщицы. Разумеется, подобные пиршества стоили баснословных денег. Но ведь богатый стол был своего рода социальным знаком. Он «работал» на престиж, как бы подчеркивая возможности того или иного деятеля. На таких пирах нередко решались и политические вопросы, заключались сделки, завязывались полезные знакомства.

Что же касается рядовых тружеников, то вот перед нами трактат «О земледелии», принадлежавший перу крупного политического деятеля Катона. Подробно рассказывая о методах ведения хозяйства, организации труда в имении, он дает рекомендации, как следует кормить работников. Благодаря этому мы можем познакомиться с италийской народной пищей III—II веков до н. э.

Еда труженика обязана была удовлетворять двум основным требованиям: насыщать и придавать силы. Для сельского жителя Италии, занятого физическим трудом, такой едой была густая бобовая каша с оливковым маслом или салом, пшеничный хлеб, овощи, фрукты и самые разнообразные травы. Основу питания составлял хлеб — его съедали более одного килограмма в день. Но хлеб — еда пресная, требующая приправы. Крестьяне и рабы ели с хлебом соленые маслины, овощи — чаще всего лук и чеснок, а также капусту, тыкву, свеклу и травы: щавель, кресс-салат, укроп, сельдерей, руту, тмин, кориандр. Из фруктов особенно популярен был инжир (в нем до 70 процентов сахара, и его до сих пор едят в Италии с хлебом), а также яблоки и груши.

Основным горячим блюдом была похлебка из бобов. Помимо них употребляли чечевицу, люпин, горох. Бобы были дешевы, давали большой урожай. Богатые белками бобовые — это «растительное мясо».

Мясо было дорогим лакомством, и на столе оно появлялось редко. Римский поэт Овидий рассказывает о ра-

душном хозяине, который потчевал гостей мясом, отрезая каждому из них лишь маленький кусочек.

По-видимому, горячее труженики ели лишь раз в день, по окончании работы. Утром же, перед тем как отправиться в поле, крестьянин ел хлеб с приправой — сыром, чесноком, травами, политыми виноградным уксусом и оливковым маслом. Кстати, в таком завтраке содержались необходимые для организма соли, витамины, растительные белки. Не случайны горькие слова ученого-энциклопедиста Варрона, жившего в I веке до н. э.: «От дыхания наших дедов и прадедов разило чесноком и луком, но их дух был духом мужества и силы», а теперь «роскошество дошло до того, что в стенах Рима, можно сказать, только и знают, что пировать изо дня в день».

Во времена Римской империи в обиход вошли поистине диковинные блюда. Среди них: павлины, журавли, фламинго, иволги, африканские газели, олени, осетры, раки, форель, морские ежи, восточные пряности — имбирь, корица, гвоздика, мускатный орех.

В литературе I века можно найти немало описаний пиров, поражающих изобилием, изобретательностью фантазии и пресыщенностью вкуса (чего стоит хотя бы рагу из языков фламинго). Гурманы, по словам римского поэта Квинта Горация Флакка, даже утверждали, что кухонная премудрость превосходит учение Пифагора и Платона.

Отношение к гурманам было двойственным — их почитали, им и завидовали и угождали, о них говорили и с восторгом и с иронией. Поэты часто подвергали их насмешкам, а философы-моралисты безоговорочно их осуждали, утверждая, что подобное чревоугодие портит нравы и разлагает общество, особенно молодежь. Правда, единодушия на этот счет не было. Часто известные поэты читали оды, восхваляющие хозяина (их приглашали специально для этой цели). Например, Гораций восхищался ужином, устроенным богатым римлянином для своих друзей: «Ужин чудесный был! Вокруг на блюде лежали репа, редис и латук, — все, что позыв к еде возбуждает; сахарный корень, рассол и приправа из винного камня. Подавали устриц, раков и рыбу. Принесли журавля на широком подносе. Разпят он был на куски и красиво украшен. Подали зайцев, дроздов, голубей и печень от белого голубя».

Подавляющая масса римлян, в том числе и вполне состоятельные люди, отнюдь не предавались гастрономиче-

ским утехам, и еда их была неприхотливой. Тот же Гораций с восторгом отзывался о деревенских «божественных обедах», на которых подают бобы и овощи с салатом. Но, зная толк в еде и будучи способным оценить достоинства кушаний, он, однако, не одобрял безудержной вакханалии обжорства, царившей на пирах: «...жрал он рубцы и ягнят, сколько трем медведям хватило бы. Пагуба он, ураган и прорва для рынка съестного; все, что сыскать удалось, предал ненасытному брюху. Нужно обжор клеймить каленым железом».

По своим воззрениям прославленный поэт, обласканный императором Августом, был противником всяких крайностей. Уходя от городской суеты, он предпочитал жить «на природе», ценя естественный образ жизни и считая, что только труд и умеренность в еде могут сохранять здоровье общества и укреплять его нравы. Многие свои произведения он посвящал молодежи: «Слушай же, сколько нам пользы приносит пища простая: первая польза — здоровье, затем, что все сложные яства вредны для тела. Припомни, какую ты чувствовал легкость после простого стола! Ну а если возьмешь и смешаешь устриц с дроздами, вареное с жареным — сразу в желудке сладкое в желчь обратится, и внутренний в нем беспорядок клейкую слизь породит».

Поэт Марциал замечал: «Если у тебя дымится в красной миске бобовая каша, ты можешь отвечать отказом, когда тебя приглашают на изысканные обеды». Вот как в его изложении выглядит обед людей среднего достатка: на закуску — салат, лук порей, соленая рыба с яйцами; затем — капуста, каша из толбяной крупы с колбасами и «бледные бобы с красноватым салом»; на десерт — груши, изюм, каштаны. Обеденное меню городского бедняка включало бобовую кашу и соленую рыбу. Все это продавалось на улицах Рима.

Полной противоположностью императорскому Риму была Древняя Спарта. Спартанцы вели поистине аскетический образ жизни; физический труд, физическая закалка прививались ее гражданам с детства. Маленькая страна, все время враждующая с соседями, Спарта постоянно ощущала себя чуть ли не военным лагерем, и ей нужны были прежде всего крепкие воины, способные не только хорошо сражаться, но и переносить суровые лишения. Не случайно спартанцы изгоняли повара, если он начинал готовить изысканно и изощренно. Обедали они сообща, и основной едой для них была черная похлебка

(смесь чечевицы, уксуса, кусочков сала). Однажды правитель Сиракуз захотел испробовать знаменитую похлебку и выписал из Спарты повара. Отведав его блюдо, о котором столько было разговоров, он с возмущением воскликнул: «Что нужно, чтобы есть такую гадость?» И услышал в ответ: «Длительные физические нагрузки и настоящий голод».

Другой чужеземец, своими глазами увидевший скромную трапезу спартанцев, признался: «Поистине они храбрые люди и непобедимы! Лучше тысячу раз умереть, чем есть такую еду».

Немало мыслителей Греции предостерегало от излишеств в еде, настаивая на том, чтобы воспитывать с детства умеренность и воздержанность. «Неумеренность в пище есть не что иное, как упражнение в неразумности», — утверждал в VI веке до нашей эры Пифагор. Ему вторил Сократ, немало заботившийся о воспитании молодежи: «Воздерживайся есть и пить больше, чем требует твой голод и жажда».

Разумеется, лишь немногие в античную эпоху могли жить в неге и удовольствии. Крестьяне, ремесленники, воины, не говоря уже о рабах, питались однообразно и скромно. Так, завтрак ремесленника состоял из нескольких ячменных лепешек, оливок и миски чечевицы.

В народной кухне древности практически не знали мяса и мясопродуктов. Зато широко применялись овощи, травы, коренья и дикие фрукты. Вино заменяло соус и супы: например, ячменные лепешки (они были сухие) размачивали в сухом вине, и это был завтрак. Популярными были лук и чеснок: обладая мощным фитонцидным (противомикробным) действием, они помогали одолеть хворь и противостоять инфекции.

Падение Западной Римской империи под ударами варварских племен ознаменовало собой конец античного мира. Наступила эпоха средневековья. В странах Европы начал развиваться феодальный строй. В социальных условиях, в самом образе жизни людей произошли огромные перемены. В раннее средневековье деревня господствует над городом, и главной фигурой — производителем материальных благ — становится крестьянин. Условия его жизни были нелегкими. Низкий технический уровень определял невысокую производительность труда. Торговля была развита крайне слабо — крестьянин обеспечивал себя лишь продуктами натурального хозяйства. Периодически свирепствовали эпидемии, голод. Сельский труже-

ник страдал от бесконечных феодальных усобиц и от жестокой эксплуатации. Довольно примитивно жили и феодалы.

Средневековая еда не отличалась разнообразием. Мясо ели редко (во время праздников), сахар был мало известен. В пище крестьян и ремесленников постоянно не хватало белков, жиров. Но, как замечает современный исследователь, «недостаточную питательность пищи обитатели средневековых городов и деревень компенсировали количеством: чувство сытости ассоциировалось с тяжестью в желудке, люди наедались, лишь когда желудок переполнялся. Особенно много потребляли хлеба» (от 1 до 1,7 килограмма ежедневно). «Кроме того, ели много каши, бобов (под чесночным соусом) и изредка сыр и рыбу (свежую и соленую), доля овощей и фруктов в рационе тоже была небольшой. Из-за малого потребления мяса, свежих овощей и фруктов в пище почти отсутствовали витамины А, Д, Е, К и особенно С: не случайно отшельники, питавшиеся дикорастущими плодами, отличались долголетием».

Обильную пищу запивали большим количеством воды. Из продуктов легче всего усваивалась свинина, остальные продукты способствовали несварению. Отсюда такой распространенный тип толстяка со вздутым животом (отраженный и в литературе, и в живописи), на вид дородного, а на самом деле страдающего от нездоровой полноты.

Состоятельные люди питались обильнее, а главное — разнообразнее. В домах знати ели свинину, зайчатину, гуся, каплунов, рыбу, паштет. На десерт подавали фрукты, специи, орехи, вино или пиво.

За длинным столом гости рассаживались по рангу. Для наиболее важных особ накрывали особый высокий стол, к которому с двух сторон приставляли еще два (это напоминало букву П), причем пирующие рассаживались только с наружной стороны, внутри же пространство оставалось свободным — для действий слуг.

Блюда подавали в закрытых сосудах, чтобы сохранить еду горячей и обезопасить от грязи. Жидкую пищу ели из мисок (одна миска предназначалась для двоих), мясо подавали каждому на толстом ломте хлеба. Тарелкой служил ломоть хлеба, пропитанный соусом, — его потом отдавали нищим или бросали собакам. Ели обычно два раза в день. Средневековая поговорка гласила: ангелы нуждаются в пище раз в день, люди — дважды, животные — трижды.



Современники так рисуют, например, жизнь английского барона. Он обитал в замке, с очагом посредине, из которого дым валил через дыру в крыше. Вместо столов ставили деревянные козлы, а на них — доски. Ужинали на таком импровизированном столе. После ужина с попойкой столы убирали и все спали тут же на полу вповалку.

В те времена пища простолюдина отличалась от королевской только количеством. Так, хроники зафиксировали, что обед короля и королевы Англии в XIII веке состоял из двух фунтов копченого сала и двух литров пива. Если устраивали пир, то на огромных вертелах жарили туши баранов, быков и тут же поедали их.

В раннее средневековье образ жизни людей в очень

сильной степени зависел от природных условий. Географический фактор определял многие специфические особенности тогдашней жизни. Арабские и византийские историки и путешественники отмечали, например, что славяне ведут здоровый образ жизни, занимаясь охотой, рыболовством, земледелием. Византийский историк VII века нашей эры Маврикий Стратег писал, что нигде не видел таких сильных и выносливых, легко выносящих жару и холод, жажду и голод людей, как славяне.

Леса, полные дичи, реки, полные рыбы, давали возможность нашим далеким предкам выжить в суровых условиях и закалиться. Арабский путешественник X века Ибн-Фадлан считал, что славяне непобедимые воины, легко переносящие трудные многоверстные походы, довольствуясь простой пищей.

Летописи рассказывают, что в 986 году к киевскому князю Владимиру пришли иудеи, магометане и каждый предлагал свою религию, веру. Но князь отверг все их предложения, и одной из причин будто было то, что их религии требовали ограничений в пище (например, ислам запрещал есть свинину).

В средние века русские князья вели довольно замкнутую жизнь. Процветало натуральное хозяйство — питались тем, что давали земля, рыболовство, охота. Бортничество (пчеловодство) — исконно русский промысел. Крестьяне заготавливали дары леса: грибы, ягоды, мед, а также сеяли хлебные злаки. Разводили скот, в основном крупный. Большом место в питании принадлежало тогда овощам — капусте, репе, редьке, свекле, а также дикорастущим растениям: сурепице, крапиве, лебеде, хвойным иглам и коре деревьев.

Когда в 20—30-е годы XVII века на Россию обрушился страшный голод, одна помещица заставила своих крепостных крестьян собирать лебеду, крапиву, кору деревьев и добавлять их в хлеб, и это спасло их от гибели.

Эпоха Возрождения ознаменовалась не только высочайшим взлетом. Она дала и мощный толчок к расцвету кулинарного искусства. Еще бы не разгуляться поварам: они уже знали многие пряности, приправы, новые для Европы продукты (картофель, помидоры, маис — кукурузу), заморские фрукты, то есть все, что принесли Великие географические открытия. Пышнее и богаче становились пиры и приемы, устраиваемые королями и знатью. Снова повара изощрялись в приготовлении замысловатых блюд, оставив далеко позади древних поваров.

Римляне вряд ли могли себе представить такое великолепие и богатство. Тон задавал французский двор. Так, известный французский гурман устроил в Париже в 1745 году несколько обедов, на которых присутствовал король Франции Людовик XV. Подавалось 250 блюд — из мяса, рыбы, дичи, изысканных фруктов, а также восточные сладости, мороженое, не говоря уже о напитках. Даже обычный ужин короля в ту пору состоял из сотен наименований блюд.

Совершенствовалось и оснащение стола. В XVI веке в употребление вошли тарелки, правда, только в богатых семьях.

Первые салфетки появились во Франции по случаю коронации короля Карла VII (1429 г.). Они были поднесены ему жителями города Реймса, а при испанском короле Карле V (1516—1585) они стали повседневными во время богатых обедов.

Первые вилки были изготовлены во Франции при Генрихе III (1574—1589). До этого же в самых аристократических семействах ели руками, иногда прибегая к помощи ножа. Издавна ножи приносили на обед. По сути это были кинжалы, и они шли в дело, если на пиру вспыхивала ссора. Только во времена Наполеона I во Франции были введены в обиход ножи столовые с закругленным концом, которые сохранили свою форму до сих пор.

В Европе появились первые рестораны (Париж). Первые кофейни открылись в Константинополе в 1554 году и назывались они «школами мудрости». В XVII веке в Германии, Чехии, Франции были открыты кофейни.

Чай появился в Англии в 1610 году. Чтобы не покупать чай в Китае, англичане стали разводить его в своих индийских колониях.

Шоколад стал известен в Европе благодаря испанцам, которые вывезли его из Америки. Во Франции впервые стала пить шоколад жена Людовика XIV — Мария Тереза. Ее примеру последовали знатные дамы, которым подавали в постель чашечки кофе или шоколада.

Чай, кофе, шоколад позволили поварам XVI—XVII веков создать сотни новых напитков, десертов и прочих деликатесов.

С приправами и пряностями европейцы тоже познакомились в результате Великих географических открытий. Имбирь, гвоздика, мускатный орех, перец душистый, белый, черный и другие пряности были баснословно дороги и доступны только очень богатым людям. Стало престиж-

ным готовить кулинарные изделия с добавлением большого количества пряностей.

Итак, история повторилась, но, так сказать, на другом кулинарном витке. Изысканные обеды при королевских домах затмили древние пиры. Но, как и в древности, на таких приемах завязывались деловые знакомства, устанавливались «нужные» связи, нередко плелись сложные интриги. Короли имели возможность продемонстрировать иностранцам и свое богатство, и свою щедрость, создавая впечатление о могуществе своей власти.

И снова, как и в античные времена, раздаются голоса, призывающие к отказу от излишеств. В Италии появилась даже школа здоровья, выпустившая «Кодекс здоровья», где особое внимание уделено рациональному питанию.

В русскую кухню в XVII—XVIII веках начинают проникать французские, немецкие, голландские кулинарные рецепты. Естественно, это затронуло лишь кухню господствующих классов. Особенно заметной грань между простой народной кухней и изысканной господской стала при Петре I. Кулинарные книги той поры пестрят иностранными названиями. В богатые дома модно было приглашать зарубежных поваров, которым платили огромное жалованье. Хозяева таких домов соперничали между собой, стараясь поразить гостей роскошью и экзотичностью стола. Если князь Курагин устраивал бал, где подавали сотни заморских яств, а крепостные повара возводили замысловатые замки из сахара, пряностей, масла, то князь Потемкин Таврический закатывал такой обед, что бедный князь Курагин был посрамлен. Такие «соревнования», как и в древности, стоили баснословных средств, массы дорогостоящих продуктов. И все это происходило в то время, когда народ испытывал нужду подчас в самом необходимом, когда неурожайные годы обрекали на голодную смерть тысячи бедняков.

Развитие кулинарного искусства, особенно в городах, породило и специальную литературу. В ней можно найти самые невероятные рецепты и советы по приготовлению удивительных блюд. Но не менее удивительно и то, насколько авторы таких рецептов далеки от понимания жизни народных масс и насколько несообразны их советы для подавляющей части населения страны.

Вот несколько названий блюд из кулинарной книги Е. Молоховец «Подарок молодым хозяйкам, или Средство к уменьшению расходов в домашнем хозяйстве», вышед-

шей в 1863 году в Петербурге, а затем многократно переизданной. Сразу заметим: название ее явно не соответствует истине. Ни о какой экономии не может быть и речи, так как в основном рецепты рассчитаны на дорогостоящие продукты и на их длительное приготовление: суп по-орлеански, соус тартар, котлеты марешаль, цыплята с пармезаном, паштет страсбургский, пудинг голландский беф а ля мод (мясное блюдо), картофель пайль, каша гурьевская, кексы английские, мороженое шатобриан и сотни других.

Здесь практически нет ни одного народного крестьянского кушанья: тюри, затирухи, похлебки. И дело не только в отличии городского уклада жизни от деревенского (разница обнаруживалась и в одежде, и в организации быта, и в питании, и в устройстве жилья), но и в высокомерной привычке смотреть на все простонародное свысока.

Но, может быть, рецепты Е. Молоховец удобны для хозяйки? Открываем книгу: «Если к вам пришли гости, а у вас нет ужина, спуститесь в погреб, возьмите вчерашней жареной телятины, копченый язык, ветчину и быстро приготовьте солянку». Не правда ли, как просто?!

Е. Молоховец не специалист в области кулинарного искусства, но собирать рецепты было ее хобби. Предполагают, что она как переводчица с французского языка собирала в основном французские рецепты, так как в то время Франция выступала законодательницей мод в питании. Муж в день ее рождения сделал жене подарок — издал сборник рецептов. Так появилась эта весьма примечательная книга.

Читатель может, конечно, возразить: что, собственно, спрашивать с Е. Молоховец — она все-таки дилетантка. Что ж, обратимся к профессиональной книге «Практические основы кулинарного искусства для кулинарных школ и для самообучения». Автор — Игнатьева-Александрова, преподаватель поварского искусства в кулинарной школе Петербурга. Итак, перед нами — мастер своего дела, где, как не у него, искать рекомендации, соответствующие научным достижениям того времени. Все-таки XX век! Гигиена питания, физиология, биохимия и другие науки, изучающие живой организм, уже сказали свое слово. В Германии — известная на весь мир школа М. Рубнера, Ноордена. В России — школа И. Павлова и других видных ученых. Да, уже доказано, что организм нуждается в разнообразных пищевых продуктах. Роди-

лась наука о витаминах. Разработаны системы питания в зависимости от энерготрат организма. Уже появились серьезные исследования, убедительно доказывающие опасность ожирения. А что же кулинары? Игнатьева-Александрова предлагает: беф эстуфатто, бифштекс по-гамбургски, блины царские, бисквит женуаз, картофель пайль, шампиньоны а-ля-пуллет, мороженое шатобриан и т. д. Рецептов несколько тысяч, многие из них рассчитаны на длительное приготовление и включают массу дорогостоящих продуктов и пряностей. Кто мог воспользоваться подобными советами? Конечно, не простой трудящийся люд. Любопытно, что автор приводит особый перечень блюд для прислуги (например, галушки из картофеля) и указывает, что, например, замороженное мясо (в отличие от парного) нужно отдавать прислуге и артельным рабочим.

Совершенно очевидно, что книга адресована тем, кто, во всяком случае, не занят тяжелым физическим трудом. Располагая сведениями об энерготратах организма, легко составить рацион питания. Попробуем это сделать, исходя из перечисленных рецептов. В книге говорится, что расчет делается на 5 обедающих персон. Это значит, что на один обед выделяется 1,5 килограмма мяса без кости, 1 килограмм рыбы, 0,8 килограмма сливочного масла, 10 яиц, а еще крупа, мука, пряности, коренья, овощи и т. д. Чтобы приготовить такой обед, повару и прислуге нужно не менее 6—7 часов.

Многие века повара занимались своим делом, не ведая ни о какой науке, и руководствовались прежде всего своим вкусом. И труд их ценили высоко. В Древнем Риме им платили огромное жалованье. Так, Марк Антоний, соперник Октавиана Августа, подарил своему повару небольшой город за вкусно приготовленный обед, а император Клавдий во время заседания сената в Риме остановил оратора и долго говорил о вкусных пирожках, приготовленных ему на обед. В еще более отдаленные времена, когда умирал правитель, умертвляли повара и виночерпия, чтобы и в загробном мире они обслуживали своего повелителя.

Сторонники умеренности, призывавшие отказаться от излишеств и отдать предпочтение простой, более грубой, но и более здоровой пище, не раз выступали с обвинениями не только против чревоугодников, но и против тех, кто их поощрял и ублажал, то есть против поваров. Философ I века нашей эры Сенека считал, что римляне, ко-

торые жалуются на нездоровье, прежде всего должны прогнать хороших поваров.

Были ли среди поваров долгожители? Определенно можно сказать — нет. Повар находится в душном, задымленном кухонным смогом помещении и обязан пробовать все, что он делает, особенно в торжественных случаях, когда он отвечает за приготовление яств для высоких гостей. Получается парадокс — повар сам не живет и укорачивает жизнь другим. Немало коронованных владык и вельмож было медленно, но со вкусом погублено изобретательно приготовленной едой.

В XVII веке ко двору английского короля был приглашен 152-летний крестьянин Фома Парра. Его показывали придворным как редкий экспонат. Увы, через короткое время бедный крестьянин умер от обжорства и безделья. Его вскрывал знаменитый придворный врач, основоположник науки о кровообращении У. Гарвей, и не нашел в сосудах долгожителя никаких возрастных изменений. У себя в сельской местности на простой крестьянской пище он, вероятно, смог бы прожить дольше.

Среди представителей привилегированных классов находились, однако, и такие, кто, пользуясь услугами кулинаров, понимал опасность подобного питания. Так, знатный венецианец, живший в XIV—XV веках, Людовико Корнаро уже к сорока годам был приговорен врачами к смерти. Вынужденный отказаться от излюбленных яств и напитков, он стал питаться скромно, перейдя на простую еду, прожил 99 лет и до конца дней оставался проповедником умеренного образа жизни. В назидание потомкам он писал: «Хотя все согласны, что неумеренность есть дитя обжорства, тем не менее на нее смотрят как на доблесть и признак знатности». Он призывал умерять свои страсти, уметь владеть собой: «Страсти в большинстве случаев не имеют большой власти над телом, подчиненным двум правилам: воздержанию и умеренности в питье и пище, и не могут причинить ему большого вреда».

Во Франции, которая дала миру многих выдающихся поваров и новые способы обработки пищевых продуктов (жарение во фритюре, пассерование), культура кулинарного искусства уже в XVII—XVIII веках достигла высокого уровня. Известный французский гурман Брилья-Саварен (1755—1826), автор знаменитого афоризма: «Открытие нового блюда для человечества важнее открытия новой звезды», — издал книгу «Физиология вкуса», где

давал ценные советы по рациональному питанию, утверждал, в частности, что судьба нации зависит от того, как питается народ.

В России в 1885 году Д. В. Каншин выпустил книгу «Энциклопедия питания», где обнаруживается уже научный подход к проблеме питания. Поучительна его жизнь. Будучи студентом Царскосельского лицея в Петербурге, он заболел подагрой от чрезмерного употребления мясной пищи (по его словам, в то время, то есть в 50-е годы XIX века, было модно съедать ежедневно около одного килограмма жареных ростбифов). Изучая литературу, посвященную профилактике и лечению таких заболеваний, он выяснил, что избавиться от подагры можно, если правильно организовать пищевой режим. Д. Каншин, изучая кухню различных народов, посетил многие страны мира и пришел к выводу, что народное питание — подлинный эликсир здоровья. Многие его высказывания были весьма проницательны: «Для того, чтобы выписать лекарство, врачу дается диплом. Лекарство мы принимаем в микроскопических дозах. Почему же мы поклоняемся невежеству кухарки, которая ежедневно прописывает нам рецепты завтраков, обедов, то есть то же лекарство, но уже в количественном отношении в сотни раз больше, чем рекомендует врач. Неграмотная кухарка подчинила себе знаменитых ученых, так как она готовит им пищу не по науке, а по интуиции и вкусу».

Д. Каншин мечтал об Академии питания, где изучались бы проблемы питания на научном уровне. Сто лет назад он открыл в Петербурге и Москве «нормальные» столовые, в которых нормы пищи, разработанные учеными, рассчитаны были на лиц с различными физическими нагрузками. Столовые получили положительную оценку специалистов. Увы, после смерти энтузиаста, создавшего их, они постепенно прекратили существование. Зато широкое распространение получили так называемые кухмистерские, где еду готовили, не вникая в то, что происходит с продуктами, и не помышляя ни о каких принципах питания.

Чтобы стало ясно, насколько сложны рецепты тогдашних кулинарных книг и сколь длительного приготовления они требовали, предлагаем читателям приготовить несколько блюд. Итак, открываем «Новейшую и полную поваренную книгу» (1790 г.), «Новую кондитерскую и поваренную книгу» (1817 г.), сочинения: «Опытный повар, эконом, кондитер» (1829 г.), «Кухмистер XIX века»

(1854 г.). Попутно напомним систему мер, принятую в России 100—200 лет назад:

1 фунт — 430 г; 1 бутылка — 600 г: 1 чарка — 120 г;
1 унция — 25 г; 1 лот — 12,8 г; 1 золотник — 4 г;
1 доля — 0,04 г.

Бульон для ужина

Взять говядину с костями, курицу, нежирную ветчину и обжарить на сливочном масле до тех пор, пока мясные продукты не подрумянятся, затем влить воду, добавить коренья (петрушку, сельдерей) и тушить 2—3 часа, посолить. Бульон процедить сквозь салфетку и подать горячим в бульонных чашках к ужину.

3 фунта говядины, 4 фунта курицы, 1 фунт ветчины, 4 лота масла сливочного, 1 унция петрушки, 1 унция сельдерея, 10 бутылок воды, 3 лота соли.

Цыплята фаршированные

Цыплят обработать и нафаршировать. Для фарша взять французскую булку, залить ее густыми сливками. Поджарить на сливочном масле лук, зелень петрушки. Охладить, смешать с булкой, намоченной в сливках, добавить яйца, соль, мускатный орех, перец белый душистый. Массу тщательно вымешать, истолочь в деревянной плошке пестиком так, чтобы масса была однородной. Массу выложить в каменную миску и охладить в погребе.

Подготовленные тушки цыплят наполнить фаршем, зашить нитками так, чтобы не видно было фарша. Запекать цыплят в духовке 1,5—2 часа, периодически поливая вначале маслом, а за 40—50 минут до окончания — сметаной. Подавать цыплят после удаления ниток с картофелем пайль (обжаренной картофельной соломкой во фритюре).

3 небольших цыпленка, 2 французские булки из муки высшего сорта, 1 фунт сливочного масла, 4 яйца, 3 чарки густых сливок, 6 унций сметаны, 3 лота зелени петрушки, 1/2 доли мускатного ореха, 1/2 доли перца белого душистого, 1 лот соли, 2 фунта картофеля жареного пайль.

Судак по-капуцински

Очистить судака, удалить внутренности, голову, жабры, плавники. Подготовленного судака промыть и нашпиговать ветчиной, нарезанной мелкими кубиками. Судака вынести в погреб на 2—3 часа для охлаждения.

Взять чистую льняную салфетку, одну сторону намазать сливочным маслом так, чтобы получился ровный слой до одного сантиметра. Завернуть подготовленного судака так, чтобы намазанная сторона салфетки соприкасалась с судаком. Обвязать салфетку с рыбой шпагатом.

Между тем сварить рыбный бульон. Кстати, для этой цели использовать кости, плавники, голову без жабер — залить их холодной водой и варить 2 часа, посолить. Бульон процедить. Снова довести до кипения и положить в него подготовленного судака, завернутого в салфетку. Варить судака 1,5 часа и охладить в бульоне.

Приготовить следующий соус. В кастрюлю влить прованское (оливковое) масло, рыбный бульон, добавить вареные и рубленые белые грибы, лимонный сок и довести соус до кипения.

Охлажденного в бульоне судака вынуть, снять салфетку. Рыбу уложить на блюдо и облить подготовленным соусом.

5 фунтов судака, 1 фунт нежирной ветчины, $^1/_2$ фунта сливочного масла, 2 чарки прованского масла, 5 лотов сухих белых грибов, 1 лимон, 3 золотника соли, 2 бутылки крепкого рыбного бульона.

Торт лимонный

Лимоны залить горячей водой так, чтобы они были покрыты. Варить лимоны до мягкости (2—3 часа). Лимоны готовы, если соломинка свободно проходит сквозь мякоть. У сваренных лимонов удалить семена, выложить их в каменную чашу и тщательно растереть деревянным пестиком так, чтобы получить однородную нежную массу. В нее всыпать сахар, добавить яичные желтки и выбивать массу веничком до тех пор, пока масса не побелеет и кристаллы сахара не растворятся. Затем подготовленную массу протереть сквозь сито, всыпать пшеничную муку высшего сорта, перемешать, осторожно добавить взбитые в крепкую пену белки, снова перемешать. Тесто выложить в форму с пергаментом и выпекать в духовке 60—90 минут.

Готовый торт охладить, осторожно разрезать вдоль на две части и смазать малиновым вареньем.

6 крупных лимонов, 7 чарок сахарного песка, 36 яиц, 2 унции сливочного масла, 3 унции пшеничной муки, 3 фунта варенья.

Блины царские

Сливочное масло растопить, остудить, положить в каменную миску, добавить яичные желтки и вымешивать венчиком в одну сторону 40—60 минут, до тех пор, пока масса не будет однородной, затем всыпать сахар, вынести массу на холод и вымешивать еще 20—30 минут, пока кристаллы сахара не растворятся.

Затем подготовить соус бешемель. В пшеничную муку высшего сорта влить холодные густые сливки, поставить посуду на водяную баню и нагревать массу до кипения, постоянно вымешивая ее. Кипящую массу снять с огня, охладить. Подготовленный соус соединить со взбитым маслом с сахаром и желтками. Массу тщательно перемешать и осторожно ввести в тесто взбитые в крепкую пену яичные белки, перемешать.

Блины печь в смазанных русским (топленым) маслом чугунных сковородах с двух сторон. Подавать блины с вареньем и сбрызгивать соком лимона.

1 фунт сливочного масла, $^1/_2$ фунта топленого масла, 2 чарки сахарного песка, 3 чарки пшеничной муки высшего сорта, 10 яиц, 1 бутылка густых сливок, 2 унции лимонного сока, 1 фунт земляничного варенья.

Приведенные рецепты, вероятно, доставят наслаждение гурманам. Пожалуй, многие хозяйки прочтут их с интересом — уж в чем-чем, а в выдумке, фантазии их составителям не откажешь. Но вот вопрос — насколько реально в современных условиях их осуществление? Позволят ли обращаться к ним весь ритм и стиль нашей жизни, наш конкретный, каждодневный быт? И второй вопрос: так ли уж полезно для здоровья употребление всех рекомендуемых продуктов именно в таких количествах и сочетаниях и именно так приготовленных? О научном, рациональном питании речь еще впереди. Но уже сейчас можно высказать одно соображение: многовековая эволюция кулинарного дела (а процитированные нами рецепты, безусловно, говорят об изощренности этого искусства) шла, подчиняясь модам, вкусам, но только не науке. «Вкусное» очень часто вступало в противоречие с «полезным» и, к сожалению, как правило, побеждало. А меж тем, как сто лет назад писал Д. Каншин: «Сколько сбережений могло бы быть сделано на кухне, если вести процесс приготовления пищи правильно! Насколько могло бы быть улучшено народное здоровье через рациональный состав пищи!»

ИЗ ПОКОЛЕНИЯ В ПОКОЛЕНИЕ

У каждого народа веками складываются традиции, характеризующие его жизнь, обычаи, культуру. Такие же традиции, обусловленные и природой, и климатом, и экономическими возможностями, отличают национальную кухню, и ее необходимо тщательно изучать, чтобы взять на вооружение все ценное. В то же время, опираясь на науку о питании, на современные технологические приемы обработки пищи, безусловно, можно создать здоровое питание.

К сожалению, русская народная кухня по-настоящему не отражена в кулинарных книгах, сведения о ней рассыпаны по многочисленным источникам (альманахам, путеводителям, справочникам). До Октябрьской революции крестьянская кухня считалась настолько непрестижной, что о ней вообще не упоминали. Даже названий народных кушаний (тюря, затируха, похлебка) мы не найдем в кулинарных книгах.

А между тем народная кухня практически постоянна и не подвержена влияниям моды. Уместно напомнить, с каким трудом приживался в России картофель. Еще в 1830 году приходилось прибегать к помощи священников, которые в своих проповедях убеждали крестьян выращивать его. Как уже говорилось, славяне испокон веку занимались хлебопашеством, ловили рыбу, промышляли в лесах зверя, использовали в пищу дары леса: ягоды, грибы, травы, коренья, занимались бортничеством.

Поистине удивительным славянским изобретением явилась русская печь. Она не позволяла жарить и пассеровать продукты — основным приемом приготовления были варка и томление. Чугун или глиняный горшок, поставленный в русскую печь, давал возможность получать кушанья неповторимого вкуса и аромата. Именно народная кухня знала многие приемы (замазывание ржаным тестом поверхности чугуна, запекание в тесте, парение продукта), которые не применялись в кухне господ.

Крестьянская кухня отличалась простотой, натуральностью, то есть была здоровой по сравнению с господской. Известная поговорка «щи да каша — пища наша» довольно точно отражала крестьянский быт. Сливочного масла широкие массы практически не знали. «Кашу маслом не испортишь» — это мечта о жирной каше. Крестьяне ели творог, кисломолочные продукты, молоко пили только снятое (после приготовления сметаны). Очень



любили пироги с овощами, горохом, ягодами, грибами, рыбой. Причем пироги пекли на поду русской печи, где получались они не с грубой коркой, как в обычной духовке: тонкий слой нежной корочки в сочетании с сочной начинкой давал богатую вкусовую гамму.

Русская тюря. В другой кухне не найти такого блюда. Если французы готовят суп с сыром и вином, а итальянцы с пряностями, то русские берут квас, накрошат в него ржаного хлеба, порубят луковицу да еще приправят конопляным маслом — и тюря готова. С современных позиций науки о питании можно с уверенностью сказать, что такое кушанье сбалансировано, не подвергнуто длительной тепловой обработке (варка бульона), а значит, является более здоровой пищей. Тюри готовили и со снятым мо-

локом, а иногда и с водой. Они оказывались весьма кстати во время работы в поле, во время страды.

Знаменитые русские щи томили в печи, где они приобретали свойственный только им вкус и аромат, так называемый «щаной дух». Щи заправляли ржаной мукой, крупами, а в бедных семьях готовили «пустые» щи, где «крупинка за крупинкой бегает с дубинкой». Каши готовили из проса, ячменя, овса (риса народ не знал и называл его «сарацинским пшеном»). Готовили кашу в чугунках или глиняных горшках. Ели ее с конопляным или маковым маслом. Подсолнечник появился на Руси значительно позднее.

Похлебка — исконно русская еда. Крестьяне готовили похлебку исключительно на овощных отварах, а не на бульонах. Причем в народной кухне не знали винегретов, салатов, а использовали какой-нибудь один вид овощей. Например, похлебка из репы, крапивы, бобовых. Заправляли ее сметаной, молоком или растительным маслом. Похлебка готовилась очень быстро. Особенно любимой в народе была похлебка с луком. Из овощей употреблялись капуста, репа, морковь, свекла, редька, а позднее картофель. Причем овощи только варили или парили в русской печи («проще пареной репы» — поговорка, характеризующая именно такой способ приготовления).

С ранней весны до глубокой осени народ использовал богатство леса: ягоды, грибы, крапиву, сныть, лебеду, борщевик и другие съедобные дикорастущие растения. Такая ценная растительная добавка к крестьянскому рациону обогащала его биологически активными веществами. Многие овощи и травы употребляли в натуральном виде, а из редьки и зеленого лука готовили своего рода закуску, заправленную постным маслом.

Картофель ели вареным (картофельная похлебка) или запекали в кожуре, но никогда не жарили. Огурцы солили, квасили, широко использовали их вместе с капустой, репой для приготовления похлебок.

Даже бедные крестьяне заготовляли впрок овощи, фрукты и дары леса. Делали самые разнообразные квасы (фруктовый, ржаной, овсяный и т. д.). Из ржаной муки или овса варили кисели. Они не были сладкими (ведь кисель — от слова «кислый»), а напоминали застывшее желе (не случайно в фольклоре фигурируют кисельные берега). Густые кисели получали за счет крахмалосодержащих веществ ржаной муки или овса.

Мясо было редким праздничным блюдом. Даже зажи-

точные крестьяне его ели не часто. К тому же не надо забывать, что до революции в России официально почти 200 дней в году объявлялись постными и их соблюдали довольно строго. Длительные посты, безусловно, вредили здоровью, но вообще в самой идее постных дней содержалось весомое рациональное зерно. Во-первых, пост начинался, когда забой скота был невыгоден. Да и вообще, как известно, забой скота для крестьянина — мера вынужденная. Во-вторых, веками вырабатывались определенные привычки к сезонному питанию. Естественно, что в зимний период организм ослабевает, так как многие продукты, особенно растительные, теряют в процессе хранения свои природные достоинства (разрушаются витамины, пигменты, утрачиваются фитонцидные свойства растений). Зимой больше приходится использовать заготовки впрок, то есть питаться продуктами, уступающими по своим биологическим качествам свежим. Недаром весной отмечена самая высокая смертность среди населения (особенно стариков, больных). Поэтому с ранней весны до осени крайне важно обогащать свой рацион растениями, особенно дикорастущими, так как только в диком виде они обладают максимальной силой по сравнению с культурными растениями.

В крестьянской семье мясо ели в основном только в вареном виде со щами. Любимым лакомым блюдом крестьян была требуха (легкие, селезенка, кишки, ноги, хрящи). Из них готовили пироги, каши. Кишки набивали кашей и томили в печи. Во многих местах Москвы торговали горячей требухой, причем чтобы сохранить в горячем виде это кушанье, чугунки укутывали одеялом. Особенно любили крестьяне холодец, который варили из хрящей и ножек. Холодец добавляли в квас, щи. Кур использовали в пищу редко, так как они были дорогими, а вот из яиц делали омлеты или добавляли их в фарши при приготовлении пирогов.

Традиционной крестьянской пищей были пироги — овощные или с кашами, пекли их из ржаной муки в русской печи, а начиняли капустой, репой, турнепсом, картофелем. Особенно славились пироги с рыбой. Речная рыба шла не только на пироги, но и в уху. Изредка рыбу запекали на соломе, что придавало ей отменный вкус и аромат, но никогда не жарили. Жиры в народной кухне практически не нагревали, что было оправданно с точки зрения рационального питания.

Чай долгое время являлся изысканным напитком. Он

стал известен в XVII веке благодаря русскому послу, возвратившемуся из Китая. «Диковинное питие» получило признание у знати, а затем среди купечества. Для народа, особенно в деревне, он оставался дорогим продуктом. Недаром в крестьянской среде пели такие частушки: «Продам лисий воротник, куплю чаю золотник. Продам борону косую, куплю чайную посуду». Вспомним, что золотник — это несколько граммов, а по цене приравнивается к лисьему воротнику. Чай заменяли десятками видов отваров: из листьев земляники, малины, смородины, а также дикорастущих растений — душицы, мяты, зверобоя, ромашки. Такие отвары употребляли повседневно и использовали как лекарственное средство.

Без ржаного хлеба не обходился ни один стол. Ели его много — на взрослого крестьянина приходилось почти 1,5 килограмма ежедневно. А вот белого пшеничного хлеба практически не знали. Его называли ситный, то есть просеянный (пшеничную муку сеяли через сито, чтобы отделить грубые оболочки). Ранней весной, особенно в неурожайные годы, пекли хлеб с мякиной, лебедой, крапивой, а также использовали кору деревьев. Когда хлеба не было, приготавливали заваруху — еду на скорую руку: ржаную муку заваривали кипятком, солили, добавляли масло.

За сотни лет в крестьянском быту выработался определенный ритуал еды, ничего общего не имевший с господскими обычаями. Невозможно представить крестьянина, который вставал затемно и сразу же садился завтракать, а ему подавали бы закуску, второе и десерт, как было принято в богатых семьях. Крестьянин включался в работу сразу. В страдную пору завтракал он уже после того, как всходило солнце. Меню его составляли овощи, ржаной хлеб, квас, тюря, то есть еда была и сытной, и легкой, и не требовала длительного приготовления. Обеденное время заставало крестьянина в поле, и обед тоже был легким — иначе не поработаешь. Основной трапезой становился ужин. После напряженного многочасового труда на воздухе вся семья собиралась за столом при свете плошки. Хозяин занимал место во главе стола, затем по старшинству рассаживались дети — субординация соблюдалась неукоснительно. Поговорка: «Когда я ем, я глух и нем» — отражает серьезное отношение народа к еде. Ели действительно молча, если ребенок начинал шалить, его тут же одергивали.

Ели из одной миски ложками (ножей и вилок не зна-

ли). Куски ржаного хлеба служили салфетками, ими же вытирали ложки и миски. Пищевые отходы не выбрасывались, а шли на корм скоту. Крестьяне с детства привыкали бережно относиться к продуктам, экономно, рационально вести хозяйство.

На десерт подавали пареную репу, огурцы с медом или различные травяные напитки. Лишь после этого завязывался разговор, касавшийся работы, семейных, хозяйственных дел. Подобные беседы имели немалое воспитательное значение для детей и подростков, приучали их ценить труд, уважать стариков. Именно семья была для них первой нравственной школой.

Любили ли крестьяне поесть вкусно? Безусловно, но городские деликатесы были им неведомы. Не знали они ни сыра, ни заморских фруктов. Пища их была натуральной и готовилась быстро, без особых ухищрений. А это значит, что в продуктах сохранялось максимальное количество биологически активных веществ. Разумеется, крестьянин об этом и не подозревал. Но он твердо знал: питание должно быть простым и сытным, оно должно придавать силы, а не расслаблять, должно укреплять здоровье, а не губить его.

Каждодневная борьба за существование, изнурительный труд от зари до зари порождали наивные мечты о привольной жизни, избавленной от этих тягот. О том, как представляли себе «райскую жизнь», красноречиво свидетельствует известная повесть о Ерше Ершовиче. В ней рассказывается о стране, где текут молочные реки с кисельными берегами, где много красной (царской) рыбы, икры, мяса, заморских сладостей и пряностей. Правда, повествование окрашено в явно сатирические тона — ведь безделье и обжорство никогда не казались привлекательными и не укладывались в нормы народной морали.

XX век ознаменовался бурным развитием цивилизации, которая, однако, принесла с собой не только гигантский технический прогресс, но и решительную ломку многих традиций, особенно долго сохранявшихся в крестьянской среде. В ряде стран город вообще вытеснил деревню или полностью подчинил ее себе. Устои деревенской жизни были подорваны. Сельский житель познакомился с новейшей бытовой техникой. Широкая массовая информация позволяет ему идти вровень с веком. Так имеет ли смысл обращаться к истокам, воскрешать то, что не соответствует условиям нынешней жизни? И, в частности,

сто́ит ли так уж пропагандировать народную кухню? Оказывается, стоит.

Современная наука о питании, основываясь на последних открытиях в области гигиены питания, физиологии, биохимии, доказала, что человеку необходим широкий ассортимент продуктов в натуральном виде или подвергнутых легкой тепловой обработке. И выяснилось, что именно простая, «грубая» народная пища, к которой подчас относились с высокомерием, во многом как раз соответствует научным принципам наиболее рационального, здорового питания.

ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ

«Наш долг — есть для жизни, а не для удовольствия, если только мы хотим следовать прекрасному изречению Сократа о том, что в то время, как большая часть людей живет для того, чтобы есть, он ест для того, чтобы жить». Так почти две тысячи лет назад писал римский философ Музоний Руф, и справедливость его высказывания не поколебали прошедшие века.

Рациональное питание, построенное на научных основах, обеспечивает нормальное развитие организма. Но этого мало. Оно еще служит, предупреждая многие заболевания, мощным профилактическим средством.

Рационально питаться непросто. В повседневной жизни мы имеем дело с теми продуктами, которые можно купить в магазине. Но как их выбрать? Что считать наиболее целесообразным? И не абстрактно, а конкретно для каждого человека с его неповторимыми индивидуальными особенностями.

XX столетие существенно изменило образ жизни современных людей. Появились болезни века: гиподинамия (малоподвижный образ жизни), ожирение, диабет, внутренняя и внешняя интоксикации организма, нерациональное (избыточное, рафинированное) питание.

Исследования последних лет подтверждают, что чрезмерное потребление углеводов, жиров (особенно животных), рафинированных продуктов, лишенных или обедненных в процессе обработки или хранения биологически активными веществами, вредно сказывается на организме и способствует многочисленным заболеваниям. Следствием нарушений питания являются ранний атеросклероз, диабет, инфаркт миокарда, расстройство секреторной и моторной функций кишечника, заболевание печени и

поджелудочной железы. Страдают эндокринная, нервная, выделительная и другие системы организма. А в ряде случаев прослеживается прямая связь между нерациональным питанием и некоторыми формами рака.

Многие наивно полагают, что высокое качество пищи определяется прежде всего ее калорийностью. Поэтому овощи расценивают как легкие пищевые продукты, а в мясе, сахаре, животных жирах видят основу питания. Даже специалисты долгие годы утверждали, например, что грубые волокна (клетчатка, пектиновые вещества) вовсе не нужны организму. Современная наука пересмотрела ряд старых и привычных представлений. Обнаружилось, в частности, что чем меньше физическая нагрузка на организм, тем больше в рационе должно быть овощей, фруктов, рыбы и молочных продуктов. А известный советский специалист по гигиене питания К. Петровский считает, что необходимо приступить к созданию кулинарии овощно-молочной ориентации.

Ученые располагают сейчас новыми данными о том, как отражается на продуктах тепловая обработка. Испокон веков пищу томили, варили часами, не подозревая о том, что в результате такого «жесткого» воздействия в продукте происходят необратимые изменения с белками, жирами, углеводами, разрушаются витамины, пигменты, ценные для организма биологически активные вещества.

Уже Д. Каншин высказывал мысль, что «держание на плите более 1—2 минут какого-либо продукта может увеличить или уменьшить его значение для питания». И далее: «Корочка жареного может быть приятна для глаз и источать аппетитный аромат, но для желудка она вредна».

Разумеется, нельзя впадать в крайности и решать все просто и однозначно. В процессе тепловой обработки происходит размягчение продукта, он приобретает новые ароматические и вкусовые свойства. Кроме того, подобная обработка способствует уничтожению вредных для здоровья микроорганизмов, которые в большом количестве содержатся в сырых продуктах, то есть она обеспечивает необходимое санитарно-гигиеническое состояние пищи. И все же некоторые виды тепловой обработки пищевых продуктов (жарение, запекание), особенно если она длительна и интенсивна, отрицательно сказываются на качестве готовых изделий.

Научные исследования, проведенные рядом технологических и пищевых институтов под руководством Институ-

та питания АМН СССР, показали, что традиционная технологическая схема обработки пищевых продуктов как в домашних условиях, так и на предприятиях общественного питания, в ряде случаев приводит к существенному снижению их пищевой ценности. Прежде всего разрушаются незаменимые аминокислоты, окисляются жиры. Можно сказать, что с точки зрения рационального питания жарение продуктов — самый несовершенный, подчас даже вредный метод их обработки. Кроме того, по сравнению с другими способами (варкой, тушением, припусканием) он приводит к наибольшим потерям пищевых веществ.

При жарении продукты, содержащие большое количество белка (мясо, рыба), энергично выделяют воду с растворенными в ней ценными для организма веществами. С парами воды уносятся ароматические и вкусовые вещества, образуются вредные для здоровья летучие вещества (например, акролеин — высокотоксичный альдегид, возникающий при разложении жиров). Процесс жарения невыгоден и экономически. Так, чтобы получить один килограмм готового жаренного картофеля во фритюре (большом количестве нагретого до температуры 160—180° С жира), необходимо два килограмма уже очищенного и нарезанного сырого картофеля. В результате жарения снижается способность усваивать белок, поскольку образуются не усваиваемые организмом человека продукты химических реакций, протекающих между белками и углеводами (меланоидины, от греческого «меланос» — черный). Жареная корочка продукта, покоричневение бульона, потемнение сухих фруктов, овощей во время сушки, покоричневение молока при получении ряженки — все это реакции меланоидинообразования. Меланоидины подобны двуликому древнеримскому богу Янусу: с одной стороны, они придают вкус и аромат, а с другой — порождают вещества, вредные для здоровья.

Усвоение тех или иных составных частей продукта зависит от того, насколько они поддаются воздействию пищеварительных ферментов желудочно-кишечного тракта.

Почему, например, белки перевариваются не полностью? В одних случаях ферменты не способны проникнуть через клеточную стенку и воздействовать на молекулу белка, структура которого подверглась разрушению в результате технологической обработки. В других — переваривание белка происходит, но всасывание аминокис-

лот подавляется. И это тоже вызвано чрезмерной тепловой обработкой продукта. А чрезмерность определяется не только длительностью процесса, но и температурой. Умеренная тепловая обработка пищи (варка с настаиванием, припускание) способствует перевариванию белков. При более высокой температуре (жарение в жире при 160—180° С, запекание в нагретой до температуры 250—280° С духовке), особенно если она длительна, белки вступают в химические взаимодействия с углеводами, жирами и другими веществами, и это действует губительно: снижается биологическая ценность готового продукта, уменьшается его масса, утрачивается сочность, а следовательно, ухудшается качество.

Нагревание жиров в процессе жарения способствует их окислению и термическому разложению жиров, образованию веществ, которые не усваиваются организмом и являются высокотоксичными (акролеин). Именно такие вещества дают неприятный запах горелого масла. Но главное — они раздражают слизистую оболочку кишечника (в толстом кишечнике образуется гнилостная микрофлора), затрудняют усвоение других продуктов, употребляемых с нагретыми жирами.

Особенно опасны жиры, нагревавшиеся многократно. А ведь нередко случается, что хозяйки, приготовив оладьи или картофель, оставляют жиры на сковородке, чтобы спустя какое-то время вновь их использовать. Многие продукты (мясо, рыба, птица) содержат собственные жиры, которые также подвергаются термическому распаду и гидролизу. Нагретые жиры «чадят», они темнеют и горчат. Поэтому надо крайне осторожно относиться к пончикам, обжаренным в большом количестве жира.

Не случайно Министерство здравоохранения СССР запрещает кормить ими детей и больных.

Часто можно встретить в меню ресторанов блюдо, которое тоже не очень полезно для здоровья, например, рыбу в кляре (тесте), ее обжаривают во фритюре. Недаром в ряде стран отказались от приготовления пищи во фритюре, а используют тифлоновые поверхности сковород (осуществляется жарение без жира), специальные высокочастотные печи (у нас они продаются под маркой «Электрон»), а также электрогрили, где продукт жарится на вертеле, но не соприкасается с жиром, нагретым до высоких температур. Сейчас доказано, что при таких температурах происходит его разложение (пиролиз), которое

приводит к образованию канцерогенного вещества — бензапирена.

Надо ли расписывать достоинства такого блюда, как плов с его великолепным ароматом от пряностей, жареного мяса и овощей? А ведь его изготовление требует длительного нагревания продуктов от двух до трех часов. Особенно страдают от такой «жесткой» обработки жиры, в которых оказывается в четыре раза больше окисленных веществ, чем допущено санитарными нормами. Но ведь вкусно! И возникает поистине драматическая проблема выбора — здоровье или удовольствие?! Как тут не вспомнить изящное высказывание Марка Твена: «Если хочешь быть здоров — ешь то, что не любишь, пей то, что не хочешь».

Чтобы по возможности сохранить биологическую ценность продуктов и свести к минимуму неизбежные потери при тепловой обработке, надо научиться правильно варить пищу. Во время этого процесса жир плавится и собирается на поверхности. Часть жира гидролизуется (расщепляется), причем интенсивность гидролизации зависит от температуры и продолжительности нагревания. Если варить бульон несколько часов (3—5), как это принято в домашнем быту, то жиры расщепляются до жирных кислот, которые соединяются с минеральными веществами бульона. В результате образуются вредные для здоровья мыла, придающие бульону салистый привкус.

Не случайно во многих странах мира практически нет бульонов, требующих длительного приготовления, а используются в основном специальные овощные смеси, резко сокращающие время варки.

Как ни огорчительно, но по сути дела почти любая готовка приводит к разрушению витаминов, особенно витамина С. Часть их теряется при холодной обработке (когда, например, очищенные овощи долго соприкасаются с кислородом воздуха или хранятся в воде), а большая часть — при тепловой. Как же сохранить то ценное и полезное, что содержится в продукте? Прежде всего надо правильно управлять тепловым процессом. Допустим, мы варим макароны или картофель и по привычке сливаем отвар. Или делаем картофельное пюре (уже разминая картофель, мы практически уничтожаем витамин С, которого в нем довольно много), а отвар сливаем и заменяем его молоком. Но ведь в отваре содержатся не только ценные витамины, но и минеральные вещества, органические

кислоты, пигменты, растворимые белки, целый комплекс углеводов.

Трудно представить хозяйку, которая купила бы продукт и чуть ли не половину его выбросила за ненадобностью. Именно это, к сожалению, происходит на кухне — по незнанию мы легкомысленно губим продукты, лишая их многих ценных свойств.

Современная домашняя хозяйка должна готовить по науке, опираясь на последние достижения физиологии, биохимии, гигиены питания. При нынешних средствах массовой информации научные открытия быстро становятся достоянием широких масс. Важно, чтобы принципы рационального питания были усвоены не в теории, а на практике. Здоровье — одна из основных жизненных ценностей, важнейший социально-экономический фактор, значение которого в условиях научно-технического прогресса не только не уменьшается, а, наоборот, увеличивается. С этой точки зрения рациональное питание направлено не столько на исцеление недугов (хотя и здесь оно способно принести немалую пользу), сколько на профилактику, предупреждение заболеваний. К врачу мы обращаемся, когда больны, а за стол садимся несколько раз в день.

«Высшее благо медицины — здоровье», — говорили древние греки, почитавшие мифического врача Асклепия. Владыки древнего Востока платили жалованье своим врачам только тогда, когда были здоровы. А известный французский философ XVIII века Дидро пришел к выводу: «Врачи неустанно трудятся над сохранением нашего здоровья, а повара над разрушением его: последние более уверены в успехе». Чтобы усвоить принципы здорового рационального питания, мы должны для себя решить два главных вопроса: чем питаться и как готовить. О выборе продуктов речь пойдет в следующей главе. А сейчас поговорим о приготовлении еды.

Одна из главных идей рационального питания заключается в том, чтобы исключить или ограничить процессы жарения и пассерования. Жиры нужно использовать только для заправки готовых блюд. Время тепловой обработки следует резко сократить за счет чередования нагревания и настаивания продукта (метод «антракта»). Таким путем удастся сохранить практически все ароматические и вкусовые свойства пищевого продукта и ослабить разрушающее воздействие на него высоких температур. А кроме того, почти любое блюдо необходимо обога-

щать овощами, фруктами, травами, кореньями и различными дикорастущими растениями. Целесообразно готовить пищу с овощными прокладками. Тогда в одной кастрюле можно будет приготовить за короткий срок несколько блюд. Для кондитерских изделий полезно использовать наполнители из круп, овощей, фруктов, трав.

Итак, проверьте состояние вашей кухни. Посмотрите, в каком состоянии ваши сковороды — если на их поверхности имеется нагар, то его немедленно нужно счистить.

Включите духовку, разогрейте ее до температуры 250—270° С. Если почувствуете запах горелого жира — срочно промойте духовку. Те, у кого есть скороварка, могут воспользоваться методом «антракта»: еду нагревают до кипения с открытой или полуоткрытой крышкой, варят несколько минут, а затем крышку плотно завинчивают и настаивают.

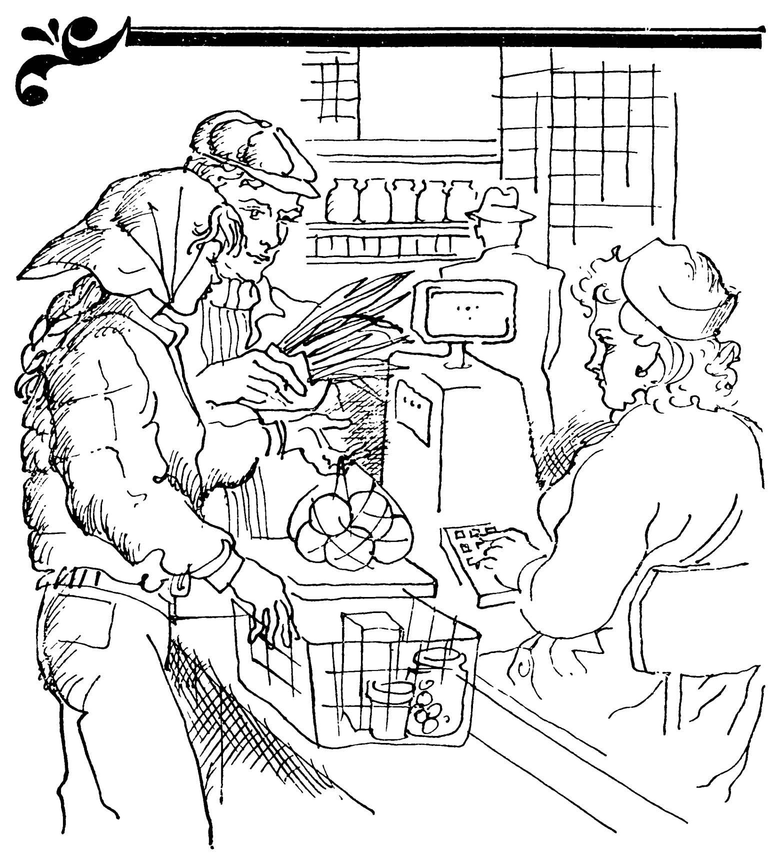
Такова, так сказать, технология. Но, сказавши «б», мы еще не произнесли «а». И если уж мы ведем речь о рациональном, научно обоснованном подходе к питанию, то начинать надо не с изготовления, а с приобретения продуктов. Иначе говоря, покупать надо тоже «по науке».

БРАТЬ ИЛИ НЕ БРАТЬ

«Несчастье наше состоит в том, что мы руководствуемся при питании аппетитом, который до того извращен нашим воспитанием и привычками, что вводит нас в грубые ошибки». Так писал Д. Каншин в 1885 году. Увы, и 100 лет спустя этот тезис сохраняет свою актуальность. Многие ли из вас могут правильно выбрать продукт в магазине? По статистике, ежедневные затраты только на покупку продуктов (без спиртных напитков) составляют на душу населения, включая и новорожденного, и глубокого старика, более трех рублей. Но это значит, что на человека взрослого приходится гораздо большая сумма. Если бы все эти расходы действительно способствовали нашему здоровью, то, естественно, они были бы оправданны.

Благодаря заботам партии и правительства нашей страны доходы населения постоянно растут, покупательский спрос на продукты питания повышается. И вот тут-то и возникает проблема выбора. Решение ее связано с культурой потребления продуктов.

Как ни парадоксально, покупая те или иные продук-



ты, мы меньше всего руководствуемся тем, насколько они полезны. Мы думаем о том, вкусны ли они, привлекательны ли на вид, дефицитны или, наоборот, привычны, словом, о чем угодно, только не о здоровье и целесообразности. Есть правда, один ограничивающий фактор — семейный бюджет. Но уже давно замечено, что если семья покупает, допустим, определенное количество мясных продуктов, которые вполне отвечают научным нормам, то с ростом ее доходов вкусы не меняются и ассортимент остается прежним — просто те же мясные изделия начинают потреблять в большем объеме, который не соответствует реальным потребностям организма и явно противоречит установленным пределам.

В результате страдают и конкретные люди (ожирение, диабет, сердечно-сосудистые и онкологические забо-

левания), и государство (нерациональное использование продуктов).

Как известно, среди населения весьма популярны колбасы, особенно копченые или полукопченые, а также копченые мясопродукты (ветчина, корейка, грудинка). Благодаря специальным добавкам (нитритам) колбасы имеют красивую розовую окраску, радующую взор. Ливерная колбаса, например, выглядит куда менее аппетитно, в нее нитриты не добавляются. В небольших количествах нитриты безвредны, однако, накапливаясь, они становятся далеко не безобидными. В пищеварительном тракте они могут образовывать соединения, обладающие высокой канцерогенной активностью, то есть способствуют возникновению онкологических заболеваний. Недаром в некоторых странах (Финляндии, Швеции, ФРГ) специалистами ведется разъяснительная работа среди населения о вреде копченостей для здоровья.

Мы же, как правило, относимся к этому благодушно и отдаем копченым колбасам явное предпочтение перед ливерной колбасой, которая не только гораздо дешевле, но и полезнее. Почему? Наверное, просто потому, что они вкуснее. Своеобразный вкус и аромат придает им именно копчение, при котором образуются летучие соединения, проникающие внутрь изделия (среди них вредные для здоровья, например, бензапирен).

Вероятно, нам попытаются возразить: а как же кавказские долгожители, знающие толк в мясных блюдах и не лишающие себя удовольствия есть шашлык из баранины? Все это действительно так, но с одной существенной поправкой: долгожитель не сядет за стол, если на нем не будет зелени, овощей, кореньев и мацони (кисломолочного продукта).

Овощи, плоды, дикорастущие растения содержат сотни биологически активных веществ, которые выводят из организма вредные элементы, а кисломолочная продукция оздоровляет кишечник, подавляя гнилостную микрофлору. Об этом еще в начале XX века говорил И. Мечников. Сочетая мясную пищу с растительной, мы таким образом меньше едим мяса, то есть совершенствуем свой рацион.

В последнее время идея разумного питания, включающего преимущественно натуральные продукты, находит все больше приверженцев. В США, например, популярными становятся специальные магазины «Здоровье». Так, с 1970 по 1982 год их число возросло с 1000 до

8000. Продают в них только продукты натурального происхождения: овощи, плоды, дикорастущие растения, молоко и продукты его переработки. Статистики подсчитали, что за последние 10—20 лет потребление говядины в США сократилось на 1/6, масла — на 2/5, яиц — на 1/5, кофе — на 1/4. Зато в четыре раза больше стали есть курятины, на 25 процентов больше — рыбы, а овощей и плодов американцы стали есть больше в три раза. Даже в крупнейших супермаркетах расширяются отделы, где можно найти целебные травы, овощи, выращенные гидропоническим способом (то есть не в почве, а в питательных растворах).

Предприниматели сразу же уловили новые веяния. Они не только стараются удовлетворять запросы своих клиентов, но и заботятся о том, чтобы расширить круг покупателей. На работу в магазины приглашаются эксперты-диетологи, дающие консультации и участвующие в составлении рекламы. Большой сбыт находит литература о правильном питании. Выпускаются брошюры, в которых рассказывается о калорийности продуктов, об их составе, о том, сколько в них жиров, сахара и других биологически активных веществ. Уже не в специальных научных изданиях, а в широкой прессе звучат предостережения от чрезмерного увлечения солью (оно может привести к гипертонии), сладостями (опасность для зубов, угроза ожирения), говядиной и жирами (путь к сердечным заболеваниям). Некоторые фирмы даже консервируют продукты, обходясь без соли, другие — уменьшают содержание сахара в компотах, а во фруктовые соки вообще его не добавляют, сохраняя продукт, что называется, в первозданном виде.

Появились рестораны, где подают только натуральные вегетарианские блюда. Разумеется, устоявшиеся привычки сломать нелегко, и нужно немало времени, чтобы все осознали необходимость рационального выбора продуктов и правильного их приготовления.

Нередко мы покупаем продукты (мясо, птицу) с большим количеством жира — до 30 процентов. Чтобы жир не сгорал или не расщеплялся во время варки, его можно срезать и приготовить жироовощную заправку. Для этого животный жир пропускают через мясорубку вместе с сырыми овощами, добавляя туда съедобные дикорастущие растения (на одну часть жира две-три части растений). Такую заправку можно хранить в стеклянной посуде в холодильнике и добавлять в похлебки, щи, борщи за

8—10 минут до окончания варки. Если же в магазине вам достался кусок мяса с пленками и сухожилиями, то и него лучше сделать очень полезное комбинированное блюдо. Поскольку овощи и крупы обладают способностью удерживать влагу, можно свести к минимуму потери, возникающие при тепловой обработке, то есть сохранить и биологически активные вещества, и вкусовые качества готового изделия. Мясо пропускают через мясорубку вместе с сырыми овощами (в пропорции один к одному), затем вводят крупу дробленку (кукурузную, ячневую, манную, пшеничную). На 100 граммов мяса без костей берут две столовые ложки крупы и полстакана воды. Массу тщательно перемешивают, делают из нее маленькие шарики, кладут их на сухой противень и запекают в разогретой духовке в течение 20—25 минут.

Но как правильно выбрать ту крупу, которая нужна только вашей семье? Перед вами широкий выбор: пшено, геркулес, овсянка, манка. Чаще всего симпатии отдают двум крупам — рисовой и гречневой. А между тем другие сорта обладают своими достоинствами. Например, в пшене содержится больше, чем в гречке, магния, каротина и витамина группы B_1, да и крахмала в нем не меньше.

Перловая крупа (ячмень) — это крупа народная: наши предки готовили из нее каши, добавляли в похлебки, щи. В старину верили, что именно она придает силы человеку. К тому же она гораздо дешевле, чем, например, рис, хотя, может быть, и не уступает ему по вкусу. Сейчас она (перловая крупа) явно не в почете. Ею забиты склады, в магазинах покупатели проходят мимо нее равнодушно, хотя крахмала в ней больше, чем в пшене и гречке, а жиров, магния, фосфора в два раза больше, чем в рисе.

Универсальной крупы нет, но ведь можно делать крупяные смеси, перeслаивая каждый сорт овощами и травами. И тогда меню станет более разнообразным, возрастет биологическая ценность готового блюда, снизится его калорийность (последнее немаловажно, но к этому мы еще вернемся).

Итак, на дно кастрюли укладывают разнообразные овощи (нарезанные и очищенные), покрывают их слоем крупы, требующей длительной тепловой обработки (перловка). Затем еще один слой овощей и другая крупа (пшено), на нее новый слой овощей — и так до тех пор, пока посуда не будет заполнена. Все это заливают кипя-

щей соленой водой, чтобы целиком покрыть содержимое. Массу доводят до кипения, проваривают 5—8 минут, чтобы вся поверхность хорошо прокипела, затем кастрюлю снимают с огня, накрывают плотно крышкой и настаивают 20—30 минут без нагревания. Блюдо готовят без всякого перемешивания. Как выложить овоще-крупяную смесь? Кастрюлю поставить на стол, снять крышку, накрыть кастрюлю с содержимым большим блюдом и опрокинуть ее так, чтобы дно кастрюли было сверху. Осторожно потянуть кастрюлю вверх. Овоще-крупяная смесь останется на блюде в виде пирамиды. Масло, сметану, майонез и другие приправы можно использовать на столе по вкусу.

Таким же образом готовят и макаронные изделия: лапшу, макароны, рожки, вермишель, укладывают их в зависимости от степени развариваемости (например, первый слой от дна рожки, макароны, а последний — вермишель). Верхний слой должен быть овощным. Все это заливают горячей соленой водой, покрывая верхний слой, доводят до кипения и варят 2—3 минуты, а затем настаивают 10—15 минут. Выкладывают макаронные изделия с овощами, как и овоще-крупяную смесь.

Парадоксально наше отношение к молочным изделиям. В магазинах нам предлагают обезжиренные продукты по более дешевой цене: творог, молоко, кефир, пахту, молочную сыворотку. А мы, как правило, исходим из того, что чем жирнее, тем лучше, то есть качественнее. Убеждение это психологически подкрепляется и тем, что жирные продукты (сливки, жирный творог, сметана, молоко) стоят дороже (во многих странах дело обстоит как раз наоборот!). А, кроме того, они, конечно же, вкуснее. И если вы отведали жирного творога, то вряд ли вам захочется переходить на кислый и обезжиренный, хотя в последнем больше белка, он не столь калорийный. Вообще, обезжиренные молочные продукты содержат много органических кислот, а также ряд биологически активных веществ, благотворно действующих на организм человека.

Пищевая промышленность предоставляет в наше распоряжение довольно широкий ассортимент: молоко, кефир, простоквашу, ацидофилин, сливки, сметану, творог и т. д. Как правильно им распорядиться?

В домашних условиях молочную продукцию часто подвергают тепловой обработке, когда приготавливают супы, каши, творожные запеканки, сырники. Но любая, даже самая кратковременная, тепловая обработка, снижает цен-

ность молочных изделий. Возьмем хотя бы *молоко*. Оно предназначено природой для вскармливания детенышей, для которых это единственная пища в первые дни жизни. И обладает оно поистине уникальными свойствами — в нем собрано практически все, что необходимо для жизни: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, разнообразные витамины, биостимуляторы, пигменты. И вот мы ставим молоко на плиту, кипятим его, пусть лишь несколько минут, и... полностью теряется белковый комплекс (ценные белки альбумины, глобулины денатурируют и оседают на дне и стенках посуды), разрушаются витамины, молоко лишается своих антимикробных свойств, а также происходит некоторое окисление жиров.

Как же уберечь молоко от этих опасностей? Нам кажется чрезвычайно перспективной идея обогащения его крупами, овощами, съедобными дикорастущими растениями. Рекомендуем: очищенные морковь, турнепс, кабачки, свеклу (все, что есть под рукой) натереть на крупной терке. Добавить в сезон дикорастущие: крапиву, лебеду, сныть, листья моркови, свеклы, редиса, репы, редьки (их нужно тщательно промыть и порубить). Подготовленные растения уложить на дно кастрюли слоем в 5—6 сантиметров, а поверх него — промытый рис слоем в 2—3 сантиметра — так, чтобы овощи были полностью покрыты крупой. Осторожно, чтобы не размыть слои, растительно-крупяную смесь залить соленой водой, чтобы рис был полностью покрыт. Довести до кипения, варить 2—3 минуты без перемешивания, а затем снять с огня и настаивать без нагревания с закрытой крышкой 15—20 минут. Рис полностью поглотит воду и покроет ровным плотным слоем овощи. После этого снова поставить кастрюлю на огонь и аккуратно влить столько холодного молока, сколько нужно для обеда или ужина. Оно не проникнет на дно кастрюли, а образует верхний слой. И вот теперь нужно быстро довести его до кипения на овоще-крупяной подушке. Молоко при этом обогатится растворимыми веществами овощей и риса. Его можно осторожно слить и использовать как напиток, а овоще-рисовая смесь, обогащенная молоком, — готовое кушанье, которое можно приправить маслом или сметаной.

Творог тоже богат по своему химическому составу, и ему точно так же противопоказана тепловая обработка. К тому же творог, приготовленный в виде сырников или творожной запеканки, плохо усваивается организмом. Как же сохранить природу творога? На дно кастрюли

укладывают нарезанные соломкой овощи, покрывают их слоем 1—2 сантиметра сухой манной крупы, на эту смесь выливают творог, разведенный с молоком (на одну часть творога две части молока), и доводят творожную кашку до кипения, после чего настаивают кашу без перемешивания 5—10 минут. Подавая на стол, ее можно приправить сметаной или маслом. Такой способ позволяет снизить калорийность блюда и обогатить его биологически активными веществами овощей (в сезон съедобными дикорастущими растениями, листьями моркови, свеклы, репы, редьки), то есть улучшить усвоение ценного для организма продукта. Используя различные овощи, травы, коренья, плоды, можно приготовить немало вариантов творожной кашки, способных удовлетворить самые различные вкусы.

Боится огня и такой концентрированный, готовый к употреблению продукт, как *сливочное масло.* Под действием высокой температуры часть его сгорает (угар), при этом разрушаются витамины, теряются белки, разлагаются на составные части жиры (насыщенные жирные кислоты) с выделением опасного для здоровья летучего вещества — акролеина. Именно он придает нагретым жирам неприятный запах горелого масла. Какой же смысл использовать такой дорогой ценный продукт, как сливочное масло, для жарения или пассерования (нагревание масла с овощами или мукой)? Никакого. Это и неэкономично, и не полезно для здоровья — ведь нагретое сливочное масло очень быстро окисляется, то есть портится. Хозяйки же нередко готовят на нем мясные и рыбные блюда. Мало того, оставшуюся от обеда еду они еще на следующий день снова разогревают. Нечего и говорить о том, насколько при повторной обработке снижается пищевая ценность масла. Ученые-онкологи, занимающиеся проблемой рака, обнаружили, что неоднократно нагретое масло ведет к образованию опухолей.

Наукой установлено: в нашем рационе должны присутствовать как животные, так и растительные масла. Последние, однако, менее популярны среди населения. Но в общем жиров потребляют довольно много — во всяком случае, больше, чем следует. И даже понимая, чем это грозит, мы не всегда можем подсчитать необходимое (и, следовательно, безопасное) количество жиров в суточном рационе — для этого нужно знать содержание их в различных продуктах (так называемые скрытые жиры). Много жира, например, в свинине (до 30 процен-

тов), в сосисках, колбасах, сардельках, ветчине, окороке и других копченостях (до 40 процентов). Особенно богаты жирами торты, пирожные с масляным кремом. В стограммовом куске торта жира может быть до 40 граммов. А ведь торт для нас не основное блюдо, а всего лишь десерт, то есть дополнение к пище, в которой жиров и так достаточно.

Заходим в булочную, перед нами богатый выбор: белоснежный, пышный каравай, и батоны, и булки, и рижский, и ржаной, и черный бородинский. Покупают все — в зависимости от вкуса и привычек. И все-таки предпочтение отдают белым сортам *хлеба*. Но мы уже говорили, что для нашего организма полезно то, что содержит максимальное количество биологически активных веществ. А поскольку таких универсальных продуктов и блюд нет, надо стремиться к разнообразию. Иными словами, в нашем недельном рационе должны обязательно присутствовать различные сорта хлеба. Кстати, напомним, что в ржаном хлебе больше витаминов группы В и грубых волокон (клетчатки, гемицеллюлоз) по сравнению с пшеничным, и он, несомненно, полезен, хотя и стоит дешевле. Но, как и во всем, здесь тоже надо знать меру.

В нашей стране хлеба потребляют много (ежедневно около 400 граммов на душу населения) и это отнюдь не на пользу. Калорийность хлеба очень высока. Так, в 100 граммах пшеничного хлеба, выпеченного из муки высшего сорта, содержится около 300 килокалорий, в ржаном — 200 килокалорий. Лучше усваивается в организме хлеб не мягкий, теплый и свежий, а черствый, полежавший, то есть тот, от которого в булочных мы с досадой отворачиваемся. Любопытно, что в некоторых странах (США, Англии, Франции) мягкий свежий хлеб пользуется ограниченным спросом, зато чрезвычайно популярны специальные приборы (тостеры) для подсушивания хлеба.

Мы привыкли к плакату: «Берегите хлеб!» Этот справедливый призыв можно было бы дополнить: «Учитесь правильно есть хлеб!» В самом деле, с чем его только не едят! И с кашей, и с макаронами, и с картофелем. В результате — ожирение и другие болезни обмена.

Наконец, еще один продукт, губительное действие которого очевидно. Опасность его усугубляется тем, что он обладает особой привлекательностью. Речь идет о *кондитерских изделиях* — конфетах, печенье, пряниках, коржиках, восточных сладостях, вареньях, джемах, повидлах.

Их сотни наименований. Мало того что они вкусны, дизайнеры научились их эффектно оформлять. А к этому трудно оставаться равнодушным, особенно детям. Между тем абсолютно точно установлено: избыток сахара вреднее, чем его недостаток. По данным специалистов по питанию, среднесуточная потребность в сахаре составляет 50—100 граммов (с учетом сахара, содержащегося в сладких продуктах). Один кусочек сахара-рафинада весит 7 граммов, а мы часто кладем в чай несколько кусков, даже пьем сладкий чай с кексом, тортом, печеньем. На практике получается, что сахара мы потребляем в три-четыре раза выше нормы. Систематический избыток легкоусваиваемых углеводов, которыми богаты кондитерские изделия, приводит к заболеваниям полости рта (кариезу зубов, пародонтозу), атеросклерозу, диабету, а также к ожирению.

В карамели примерно 80 процентов чистой сахарозы, а съесть ее можно намного больше, чем сахара. В бисквитном пирожном, прослоенном джемом, содержится до 50 процентов сахара, но нас это не смущает, и мы с таким пирожным спокойно пьем сладкий чай. Привычка эта формируется с ранних лет. Так уж повелось, что среди детских подарков обязательно присутствуют сладости. Напомним, что народная кухня этого не знала. Отсюда мечты о сладостях как о чем-то недоступном, сказочном. Детям рассказывали волшебные истории о сахарном домике, огромном прянике. Дети получали карамельки только по праздникам.

Современный ребенок привыкает к сладкому раздолью практически с первых месяцев жизни (кашки, детские смеси, молочные продукты). Чуть повзрослев, он проникается безграничной любовью к мороженому, и если его не остановить, он способен съесть несколько порций пломбира. Советское мороженое справедливо считается одним из лучших в мире. Мы выпускаем самые жирные и сладкие сорта мороженого (в порции эскимо, например, около 15 граммов сахара). Но все-таки это всего лишь дополнение к нашему дневному рациону, и за еду мы мороженое не считаем. Сахар остается сахаром, и так незаметно для себя мы переступаем границы и нарушаем нормы, гарантирующие нашу безопасность. Если уж в кафе и ресторанах вам предлагают мороженое с вареньем, джемом, повидлом, шоколадным сиропом или печеньем, то ни о каких правилах рационального питания тут говорить не приходится! Кстати, о варенье. Многие хозяйки заго-

тавливают его впрок в больших количествах. Причем полагают, что витамины и другие полезные вещества сохраняются в вареньях на долгие месяцы. Увы, это не так. Витамины от длительной варки разрушаются, а чем дольше срок хранения варенья, тем большему разрушению подвергается ценная часть фруктов и плодов, входящая в его состав. Съедают же варенья значительно больше, чем чистого сахара (которого в варенье и так много — свыше половины). В результате организм получает много углеводов и ничтожное количество витаминов и других полезных веществ.

До сих пор речь шла о тех продуктах, которые при определенных условиях — в зависимости от их качества, способа приготовления — могут стать врагами человека. Поговорим теперь о друзьях.

Наша страна изобилует самыми разнообразными овощами и фруктами. Но даже в летний и осенний периоды в меню жителей средней полосы не так уж много овощей. Мы забываем вкус репы, турнепса, а в овощных магазинах нечасто встретишь краснокочанную и цветную капусту, кольраби (корневую капусту), брюссельскую капусту, десятки сортов салатов, патиссоны и др. Городская молодежь даже не знает, как они выглядят. Зато безоговорочно симпатии отдаются апельсинам, бананам, грейпфрутам. И хотя стоят они дороже овощей, потребляют их в больших количествах. Полезно ли это? Отнюдь. Уже хотя бы потому, что ограничивается, сужается меню, в котором главным должно быть разнообразие. Бананы, несомненно, полезны — они содержат до 20 процентов крахмала. Но это и один из самых калорийных фруктов. Полезно поэтому к ломтику банана добавить другие виды фруктов и овощей.

Пользу овощей доказывать не приходится, а вот обращаться с ними надо научиться. Готовят их часто неправильно: выливают, как уже говорилось, картофельные, капустные отвары. Мало употребляют овощей в сыром виде. Для нас привычно часами тушить некоторые овощи или обжаривать их при высокой температуре. Такая обработка разрушает все ценное, что дала овощам природа. Как показывает статистика, в весенний период обостряются многие заболевания, возрастает смертность. Сказывается нехватка свежих плодов и овощей в зимнее время. Те продукты, которые были запасены осенью, постепенно утрачивают ценные витамины, пигменты, различные вещества, благотворно влияющие на организм.

Известно, что наша печень наделена свойством накапливать на три-четыре месяца некоторые витамины и расходовать их в течение долгой зимы. Вероятно, это помогало нашим далеким предкам выжить в трудные холодные месяцы, когда в рационе резко уменьшалась растительная пища. Современный городской житель может активно использовать осеннее время, чтобы обеспечить себя витаминами на зиму, но для этого нужно увеличить в меню удельный вес овощей, фруктов, трав, кореньев.

Как же строить семейный рацион? Как экономно вести домашнее хозяйство и рационально использовать пищевые продукты? Вот ежедневный набор пищевых продуктов для одного человека, рекомендуемых Институтом питания АМН СССР.

Группы продуктов	Граммов в сутки
Хлебопродукты в пересчете на муку	300
Картофель	300
Овощи и бахчевые	450
Фрукты и ягоды в пересчете на свежие	220
Сахар и кондитерские изделия	50—100
Масло растительное, маргарин и жиры кухонные растительные	80—100
Мясо и мясопродукты в пересчете на мясо	200
Рыба и рыбопродукты в пересчете на свежую рыбу	50
Молоко и молочные продукты в пересчете на молоко	1000
Яйца	7/10 шт.

Разумеется, такая рекомендация носит абстрактный характер и рассчитана на среднестатического взрослого человека. Она не учитывает привычек, традиций, климатических условий, сезонных особенностей, но все же позволяет рассчитать необходимое количество продуктов для семьи на определенный срок и с поправкой на то, что в летний период можно больше готовить блюд из свежих овощей и фруктов по сравнению с зимним. Как же правильно пользоваться приведенными данными? Например, хлебопродукты — это хлеб, крупы, макаронные изделия и все виды изделий, куда входит мука. Рассчитывают так. Для производства 1 кг хлеба расходуется примерно 0,4 кг муки. Если вы съели 0,5 кг хле-

ба, то в пересчете на муку это составит 0,2 кг, а в 1 кг сухих макарон содержится примерно 0,7 кг муки. Порция макаронных изделий (100 г сухих макарон) — это 70 г муки. Итак, чтобы получить цифру 300 г муки, нужно за день съесть примерно 0,5 кг хлеба и порцию макаронных изделий, а каши, пончики, пирожки, пряники, печенье и прочие блюда и продукты, содержащие муку, уже нельзя, иначе перерасход.

Картофель, овощи, бахчевые, фрукты и ягоды составляют внушительную массу — около 1 кг. Овощи имеются в виду необработанные. Если мы их очистим (правда, многие из них полезнее не очищать, а лишь тщательно промыть!), то получится около 700 г. В летне-осенний период к ним можно добавить еще дикорастущие растения, различные травы, коренья. Как показывает анализ, основной недостаток зимнего меню горожан — малое количество овощей и других даров природы, особенно в сыром виде.

В сахарный рацион (50—100 г) входит и сахар скрытый, то есть содержащийся в продуктах питания. 100 г конфет можно съесть незаметно (в конце концов, что такое 7—8 конфет типа «Мишек»!). Но это примерно 70 г чистого сахара. А ведь есть еще варенье, печенье, пряники. И если уж случится превысить сахарную норму, целесообразно на несколько дней о сахаре вообще забыть.

200 г мясопродуктов предполагают мясо в сыром виде с костью, а кости составляют около 25 процентов общей массы. Значит, из 200 г получится 150 г мяса без костей. При варке теряется еще примерно 40 процентов. В результате от куска мяса с костью останется вареный кусочек массой не более 90 г. Таким же образом необходимо считать и суточную норму мясопродуктов (колбасы, сосисок, сарделек, ветчины, окорока). Суточная норма таких изделий для взрослого человека не более 100 г. Нужно учесть, что вареное мясо уступает по вкусу, аромату колбасам, а значит, и съесть их незаметно можно больше нормы. Так же рассчитывается суточное количество рыбы и морепродуктов.

Количество молочных продуктов определяют в пересчете на молоко. Например, чтобы получить 1 кг сливочного масла, нужно израсходовать около 40 литров молока. 20 г масла на бутерброде соответствует 0,8 литра молока, и до суточной нормы осталось всего 0,2 литра. А ведь мы можем еще соблазниться сметаной или слив-

ками — нам предлагают в столовых, кафе стакан сметаны 20-процентной жирности. Его съесть нетрудно, но ведь 200 г сметаны эквивалентны 1,4 литра молока, а это превышает суточную норму всех молочных продуктов. Еще более осторожно надо подходить к сливкам: 100 г сливок эквивалентны 800 г молока! Многие любят творог и едят его часто со сметаной и сахаром. 100 г жирного творога приравнивается к 0,8 литра молока, поэтому порция творога (200 г) со сметаной (20 г) составит почти двойную суточную норму молока.

Как не вспомнить народную кухню: молоко пили только снятое, а сметану использовали как приправку, а не ели ее ложками, как принято сейчас.

Приведенная таблица дает возможность определить и соотношение продуктов в суточном рационе. Например, вы купили 1 кг мяса или курицы (напомним, что готового к употреблению мяса окажется не более 0,4 кг). Этому количеству должно соответствовать примерно 4 кг картофеля, овощей, фруктов и около 4 л молочных продуктов. В повседневной жизни проще подсчитывать так: на одну часть готовых к употреблению мясопродуктов нужно в 20—30 раз больше картофеля, овощей, молока, круп и т. д.

Наивно думать, что установленные нормы всегда будут неукоснительно соблюдаться. Любой человек может оказаться в ситуации, когда волей-неволей ему придется их нарушать. Легко ли удержаться от излишеств за праздничным столом, в гостях, на банкете! Разумеется, подобные нарушения, если они не стали систематичными, не означают никакой катастрофы. Надо лишь уметь отвечать «ударом на удар». После переедания полезно проводить разгрузочные дни, только делать это разумно и грамотно.

О ВКУСАХ НЕ СПОРЯТ

Как известно, средневековые схоласты способны были вести дискуссии на любую тему, вплоть до определения количества чертей на острие иголки. Но даже они вынуждены были признать, что есть вещи, по поводу которых полемика абсолютно бессмысленна. Считается, что именно в среде схоластов родилась крылатая фраза: «О вкусах и цветах спорить не следует». Этому здравому суждению полностью соответствует русский эквивалент: «На вкус и цвет товарищей нет».



В самом деле, разве можно доказать, что зеленый цвет лучше синего, что шашлык вкуснее свиной отбивной? Вкус — понятие очень уж относительное, он связан со многими индивидуальными особенностями и привычками. И не только с индивидуальными. Существуют ведь еще и вековые национальные привычки, традиции, и доказывать превосходство кухни какого-нибудь народа над другими по меньшей мере нелепо, ибо никаких объективных оценочных критериев не существует.

Кулинарная книга народов мира необычайно разнообразна. Порой она просто ошеломляет изобретательностью и фантазией. На Востоке говорят: «Мы едим все, кроме Луны и ее отражения». «Живешь у горы — ешь то, что дает гора. Живешь у моря — ешь то, что дает море». Японцы с удовольствием едят трепангов, маринованных

медуз, каракатиц, морскую капусту, а также саранчу в маринованном и засушенном виде. По мнению японских ученых, существует несколько сотен видов саранчи, пригодных в пищу.

В Японии в 30-х годах нашего столетия студент Токийского университета демонстрировал многочисленным зрителям свои уникальные возможности: он поедал до 1500 видов ящериц, жаб, крыс, мышей, змей и даже очень ядовитые растения. Оказывается, в своем завещании отец призывал юношу найти новые источники питания для населения, и молодой человек настолько привык к столь необычному меню, что уже не мог довольствоваться традиционной едой.

Аборигены Австралии употребляют в пищу 200 видов растений, трав, кореньев и около 100 видов моллюсков, а в качестве деликатеса готовят бисквиты из мошек, жаркое из змей, лягушек, гусениц, птенцов. А вот мексиканские индейцы уже много веков обеспечивают себя животным белком своеобразным способом: они выращивают миллионы личинок мух, затем из них готовят сухие препараты (муку) и в зимний период обогащают свой рацион. По данным ученых, такие порошки по содержанию белка не уступают мясу крупного рогатого скота. В некоторых районах Мексики население собирает маленьких жучков и ест их с медом в живом виде. И никого не смущает, что жучки ползут по бороде, губам — их спокойно слизывают.

Французы, подарившие миру сотни изысканных блюд, с удовольствием едят устриц, а мы при упоминании об этом почему-то морщимся, хотя непонятно, чем устрица хуже краба, к которому мы относимся с симпатией. В фешенебельных китайских ресторанах подают жареных во фритюре пиявок, и блюдо стоит дорого! Можно ли вообразить такое у нас в ресторанах?

Наши далекие предки ели все, что давала им дикая природа. Как знать, может, эта всеядность и помогла им выжить. Цивилизованный же человек ограничил себя гораздо более узким ассортиментом продуктов, лишенных к тому же полезных качеств длительной обработкой на кухне.

Отношение к еде формируется с детства. Родители стараются приготовить прежде всего то, что им самим нравится и, как им кажется, должно понравиться ребенку. Воспитывая детей, родители прививают им и свои вкусы. Когда ребенок мал, когда он лишен выбора или

возможности протестовать, он довольно быстро привыкает к тому, чем его кормят. Так, с пеленок он приучается к сладкому, и вскоре уже сам начинает требовать все больше и больше. Но сахар — продукт вкусовой, и изобилия его организм вовсе не требует. Так что подслащивание детских молочных смесей научно не обосновано.

В одном детском учреждении ученые провели эксперимент. Группе детей в возрасте 3—5 лет дали шоколадных конфет столько, сколько они пожелают. И оказалось, что взрослым в таком соревновании участвовать бесполезно. Ни один из них не смог бы просто так съесть за час полкило конфет, дети же сделали это с завидной легкостью.

Все, что ему дают, ребенок старается есть без хлеба. Но это удается нечасто. Родители буквально заставляют детей есть бутерброды, булки и т. п. Трехлетняя девочка жалобно спрашивает: «Почему взрослые самое вкусное заставляют нас съедать с хлебом?» Дети едят медленно: они внимательно рассматривают все, что им дают, и поглощают пищу серьезно, как бы задумчиво. А родителей это раздражает, они их торопят, что тоже идет отнюдь не на пользу.

Сливочное масло концентрирует вкус и аромат в десятки раз сильнее, чем натуральное молоко. Когда мы намазываем на кусок хлеба слой масла, то думаем не о пользе, а только о вкусе. С маслом подают соленые продукты: сельдь, копченую рыбу и даже зернистую икру, хотя она содержит до 30 процентов собственных «скрытых» жиров.

Яйца — продукт высокой биологической ценности. Тепловая обработка губительно действует на них: разрушаются ценные аминокислоты (цистин, цистеин, метионин), при этом образуются газообразные вещества, вредные для организма, — сероводород, фосфористый водород. Как часто яйца варят, очищают и снова подвергают нагреванию в пирогах (фарши). Если уж есть яйца, то только всмятку или мешочек (варка не более 3—5 минут). Но ведь яйца, сваренные вкрутую, вкусны? Да. Ученые поставили эксперимент: две группы мышей кормили яйцами, сваренными вкрутую и всмятку. Первая группа мышей вскоре погибла, но, когда животным предоставили возможность выбора, они все равно отдали предпочтение яйцам, сваренным вкрутую. Вывод: человек и даже животные могут утратить инстинкт выбора полезной пищи, а вкус часто подводит.

Жирный творог вкуснее обезжиренного, но и в три раза калорийнее. Для пожилых и больных людей обезжиренный творог гораздо полезнее, но, увы, популярности ему это не приносит.

Кто не пробовал ряженку — такую тягучую, с приятным вкусом и ароматом топленого молока. Напомним, однако, что при длительном нагревании нарушается структура молока и накапливаются меланоидины, вещества, трудно усваиваемые организмом. При томлении практически пятая часть молока уничтожается и резко снижается его биологическая ценность.

Излюбленные виды мороженого — пломбир и эскимо: они, конечно, вкуснее молочных и фруктовых сортов. В порции мороженого столько же калорий, сколько в ржаном хлебе (200 ккал), а съедаем мы его как десерт, то есть как дополнение к обычному рациону. Фруктовые и молочные сорта не столь калорийны, а значит, и более полезны.

С консервированием человечество познакомилось несколько тысячелетий назад. Сушка, соление, вяление были известны еще древним грекам. Массовое же производство стерилизованных и пастеризованных консервов началось в XIX веке. Чем они привлекают? Прежде всего их удобно хранить, да и блюда из них приготовляются быстро. С пищевой же точки зрения все выглядит сложнее. Как уже говорилось, любая тепловая обработка овощей, фруктов, мяса, рыбы, молочных продуктов снижает их ценность. И когда консервы заменяют свежие продукты, организм от этого страдает. Разумеется, речь идет не о единичных случаях (в дороге, в походе), когда консервы могут выручить, а об их систематическом употреблении.

Мясо и мясопродукты пользуются большой популярностью у населения, но увлечение ими не столь уж безвредно. В средние века на Востоке преступников казнили весьма своеобразным способом: их кормили вареным мясом, и через 28 дней они погибали от интоксикации организма. Показательно, что на овощной диете можно жить месяцами. При полном голоде (потребляя только воду) организм выдерживает 40—50 дней. Но мясо — продукт вкусовой и потому привлекателен. Ставился эксперимент: горилл (природных травоядных) кормили мясом. Животные в первые дни играли им, но затем привыкали и начинали отказываться от природной растительной пищи. В результате в их организме (в толстом кишечнике) на-

капливалась гнилостная микрофлора с образованием вредных газообразных веществ — индола, скатола, фенола.

Уже в античные времена знали, что избыток мяса в рационе приводит к подагре, и часто заменяли его рыбой и морепродуктами. В паек римских легионеров входили оливки, ячменные лепешки, сухое вино, но не мясо, из-за которого трудно было проходить десятки верст в походе. Наоборот, гладиаторы обязательно получали мясо — считалось, что оно усиливает их ярость в смертельных боях на арене.

Современной наукой доказано: избыток мясопродуктов в рационе приводит к сдвигу кислотно-щелочного равновесия в организме в кислую сторону, то есть попросту к отравлению организма.

Какой же вывод? Мясо нужно уметь есть. Во-первых, нормировать его. Во-вторых, обязательно добавлять к мясопродуктам овощи, травы, коренья. Как уже говорилось, именно так поступают современные долгожители. Не ведая ни о какой науке, они тем не менее питаются грамотно и рационально. В Древнем Риме был установлен надгробный памятник долгожителю, прожившему 112 лет, с лаконичной надписью: «Он ел и пил в меру». А русская пословица гласит: «Ешь просто — проживешь лет до ста».

Поучителен пример жителей Абхазии, где долгожителей больше, чем в других республиках нашей страны. У многих из них прекрасный аппетит. Питаются они, как правило, три раза в день. Меню состоит из натуральных продуктов, но разнообразно — в нем представлены шесть видов продуктов: овощи, фрукты, кукуруза, яйцо, мясо, молочные продукты. Из кукурузы делают кашу, из молока — мацони (кислое молоко). Причем и то и другое едят не менее двух-трех раз в день.

Сливочное масло употребляют не чаще двух-трех раз в неделю, но не более 10—15 граммов в сутки. Практически обходятся без чистого сахара (его заменяют медом). Мясо и мясопродукты появляются на столе один-два раза в неделю и не в жареном, а в отварном виде. Легенда о том, что абхазы каждый день едят шашлыки, не нашла никакого подтверждения. Зато комиссия геронтологов, проводившая обследование, убедилась в стойкости национальной абхазской традиции. В отношении острых приправ и соусов (аджика) выяснилось, что горькие вещества перца (капсаицины) оказывают положительное

влияние на сердце, вызывают снижение концентрации общих липидов и холестерина в печени, стимулируют моторику желудка.

Ученые пришли к выводу, что необходимое количество животного белка абхазцы получают в основном из молочных продуктов, а не из мясных, как считалось ранее. Что касается жиров, то в их рационе преобладают жиры растительные (их дает кукуруза), а не животные. Особое пристрастие питают они к натуральным продуктам, без которых практически не обходится ни один прием пищи. Это и овощи, и травы, и коренья, и фрукты, причем все свежее, не подвергшееся тепловой обработке. Такое меню обеспечивает организм достаточным количеством «грубых волокон» (клетчатки, пектиновых веществ, протопектина — очистителей кишечника) и витаминов (среди них особенно важны витамины С и Е, предотвращающие окисление жиров).

И еще одна характерная деталь: среди долгожителей не обнаружили людей, страдающих ожирением, наоборот, все они сухощавы, подвижны и до глубокой старости сохраняют работоспособность. Бездельники и чревоугодники долгожителями не становятся — их образ жизни мстит за себя.

Ожирение — явление биологическое, и известно оно с давних времен. Археологические раскопки показывают, что уже 30—50 тысяч лет назад, когда человек вел жестокую борьбу за существование, сражаясь с голодом и болезнями, встречались люди достаточно тучной комплекции. Резко отличаясь от остальных членов племени, они вызывали удивление — их полнота казалась неестественной, могла даже внушить особое уважение.

В Древней Спарте, где ценили людей здоровых и атлетически крепких, если юноша начинал полнеть, его вызывали на суд старейшин и штрафовали до тех пор, пока он снова не приобретал, как мы бы сказали сейчас, спортивную форму.

Некогда в Иране тучный человек не мог в дневное время показаться на улице, дабы иностранцы, глядя на него, не подумали, будто всему народу свойственно безделье и обжорство. В Древнем Риме полных людей было предостаточно. В этом убеждают и многочисленные статуи, и изображения на монетах. Поклоняясь многочисленным богам, римляне создали себе еще один культ — культ еды. И многодневные пиры, которым они предавались, никак не способствовали сохранению стройности.

Разумеется, и непосвященному ясно, что полнота — следствие переедания. Но только в XIX веке наука ответила на вопрос, что происходит в организме по мере накопления избыточного веса. Тучники имеют повышенный аппетит (им все вкусно), но предпочитают жирную, сладкую, пряно-жареную пищу. Их можно назвать «пищевыми алкоголиками», для которых еда столь же вожделенна, как для пьяницы водка или вино.

В начале XX века на Всемирной выставке в Париже можно было увидеть такую картину: свинья до того заплыла жиром, что не в силах встать на ноги, но как только наполняли кормушку, она тут же, извиваясь, подползала к ней и с жадностью поглощала корм.

Ожирение — свидетельство нарушенного обмена веществ, результат неправильного питания. Такие недуги, как атеросклероз, сахарный диабет, заболевание печени, желудочно-кишечного тракта, во многом зависят от того, верно ли построен рацион. И если человек явно начинает полнеть, то прежде всего надо подумать о том, чтобы снизить общую калорийность его пищи и максимально использовать низкокалорийные натуральные продукты. Предприятия пищевой промышленности и общественного питания в этом, к сожалению, помощи не окажут. Тучник поставлен в трудные условия: повсюду — в кафе, столовых, буфетах, ресторанах — его соблазняют вкусными пряно-жареными блюдами, красиво оформленными сладкими изделиями, калорийными бутербродами. Как же тут удержаться от соблазна!

В последнее время проблема ожирения стала предметом беспокойства многих людей. Возникла своего рода мода на голодание. Распространяются различные варианты специальной диеты: очковая, «живая энергия», английская, китайская, диета космонавтов, концепция питания предка, очищение организма в результате отказа (полного или частичного) от еды в течение определенного срока.

Еще тысячи лет назад болезни пытались лечить голодом. Так, Плиний Старший, римский ученый-энциклопедист, живший в I веке н. э., рассказывал о том, как император Веспасиан с тоской взирал на роскошный пиршественный стол, не смея прикоснуться к еде, поскольку врач прописал ему категоричное воздержание от яств. Голод, однако, подобен двуликому Янусу: он может быть и другом и врагом. Его можно уподобить ножу: в руках хирурга нож — средство исцеления, в руках убийцы —

орудие уничтожения. Предполагают, что полное прекращение приема пищи является неким раздражителем для организма, на который он отвечает приспособительными защитными реакциями, выработанными в ходе многовековой эволюции.

Академик И. Павлов назвал голод лечебным приемом, предусмотренным самой природой. При голодании организм использует прежде всего жировые запасы, а белковые вещества лишь минимально, причем этот процесс осуществляется не хаотично, а целенаправленно. В первую очередь в ход идут резервные вещества, затем питательные вещества органов и тканей, наименее важных для организма. Одновременно происходит «чистка» организма, мобилизуются все его защитные функции.

Чем же вызваны чувства голода или насыщения? Они связаны с раздражением подкоркового образования — особых участков мозга, так называемых центров голода и насыщения. Разрушение центра голода приводит к полной потере аппетита. Экспериментальные животные в таких случаях погибали от истощения. При разрушении же центра насыщения подопытные животные становились «обжорами». Живые существа по-разному реагируют на отсутствие пищи. Специалисты различают «активную» и «пассивную» борьбу организма с голодом. Для хищника голод — это стимул к тому, чтобы активно искать и добывать пищу, зимняя же спячка медведя, наоборот, уход от борьбы. Еще до того, как медведь ляжет в берлогу для зимней спячки, у него пропадает аппетит, снижаются обменные процессы. Так организм животного приспосабливается к жизни за счет собственных запасов (внутреннее, эндогенное питание).

Человеку знакомы оба вида борьбы с голодом. Природа решила эту задачу гениально: эмоция голода — могучий инстинкт. Когда человек голоден, в мозг поступает сигнал, следствием которого является быстрое нервное возбуждение. Если оно нестойко, можно забыть о еде. И тогда вступает в действие более сильный фактор — гуморальный. Организм «запирает» свои запасы в печени, мышцах, подкожных отложениях, а кровь испытывает нехватку питательных веществ, и это вызывает стабильное раздражение, постоянное ощущение голода.

Но как быть тем, кто уже привык есть много, не заботясь о соблюдении норм? Привычка не ограничивать себя в еде развила в них поистине «зверский» аппетит. Конечно, без волевых усилий здесь не обойтись. Но по-

мимо того надо стараться этот аппетит не раздражать. В жизни часто все обстоит как раз наоборот: для аппетита наливают рюмочку вина, готовят острую закуску, красиво оформляют кушанья, а для аппетитного аромата в распоряжении хозяйки десятки приправ и пряностей.

Ограничение в еде и голодание многие переносят с трудом, даже в течение одного-двух дней (хотя такая встряска полезна всем, даже детям). Подавлять чувство голода люди не привыкли. Ученые исследовали эмоциональное состояние тех, кто голодал от 7 до 20 дней. Одни, помучившись некоторое время, постепенно отрешались от мыслей о еде, другие — только о ней и думали. Они находили даже особое удовольствие в том, что стояли у витрины гастронома и пожирали глазами колбасы, ветчину. Особенно трудно выносить запахи, самый вид пищи тем, кто только начал голодание (все-таки, как правило, со временем голод притупляется и появляется некоторое безразличие к пище).

Но разгрузочные дни необходимы для очистки организма. Особенно после обильного застолья. Нелегко, конечно, удержаться от соблазна и не переесть, хотя бы во время праздничных дней, когда дом полон гостей, которым хочется доставить удовольствие — порадовать вкусными блюдами. Как же правильно принять гостей?

Праздничные дни — неотделимая часть нашей жизни. В древности с ними были связаны как растительные символы (зерно, семена, снопы), так и животные (яйцо, жир, пироги, караваи, запеченное мясо).

У славян праздничный стол стремились заполнить продуктами так, чтобы хозяев не было видно — считалось, что только в этом случае год будет удачным и урожайным. Ну а сейчас? Современная семья тратит много средств во время праздника. Трудовые сбережения идут на покупку дорогостоящих и дефицитных продуктов. Такова традиция: испокон веку считалось, что гостей нужно принять широко, хлебосольно, и как-то не думали никогда о том, что после такого застолья гости едва могут прийти в себя от излишеств. В результате праздник превращается в обжорство, после которого редко бывает хорошее настроение, в лучшем случае наступает сонливость и усталость. Мало какая работа способна так измотать организм, как обильная и вкусная пища. Особенно страдают от этого мужчины, которые в общем едят больше, чем женщины (а живут на 7—10 лет меньше).

Предлагаем принять гостей по науке. Зная возраст,

состояние здоровья тех, кто приглашен, можно приготовить ужин так, чтобы удовлетворить потребности всех. Основная задача — не перекормить их и в то же время доставить им удовольствие и едой, и разговором, и самой атмосферой приема. Ибо, как писал в «Физиологии вкуса» Брилья-Саварен, «наслаждение столом принадлежит всем возрастам, всем состояниям, всем сторонам и всем временам; оно мирится со всеми другими наслаждениями и остается до конца, чтобы утешить нас в потере остальных».

Итак, сначала составляется список гостей. И вот здесь очень важно знать, кому что противопоказано. Один страдает ожирением. Чтобы не раздражать его яствами, лучше приготовить для него натуральные продукты — овощи, дикорастущие растения — с нежирной приправкой. Его супруга — молода, изящна, следит за фигурой, занимается спортом. Чтобы не нарушать ее режима и не соблазнять запретными плодами, не надо предлагать ей ни жирных, ни сладких блюд.

А что покупать в магазине? Многое зависит от времени года, от возможностей семьи. Но в любом случае летом или осенью следует как можно больше использовать овощи, фрукты, зелень. Вовсе не обязательно (скажем точнее — вообще нежелательно) ставить на стол консервы, копчености, закуски промышленного изготовления. Все, что возможно, лучше приготовить самим. При этом незачем загромождать стол всеми приготовленными блюдами, их следует подавать постепенно, одно за другим.

Дикорастущие растения желательно разнообразить. Для ваших целей пригодны и цветы: календула, настурция, ромашка, и такие растения, как крапива, лебеда, сныть, листья лопуха, борщевик и другие (естественно, что собирать их можно только за чертой города и подальше от дорог). Понадобятся также творог, сыр, сметана, молоко, любая рыба, мясо с костью, рис, пшено, мука, манная крупа.

Сначала готовим полуфабрикаты. Овощи очищаем, тщательно моем и прячем в холодильник; крупы промываем, мясо отделяем от костей, дикорастущие растения перебираем и тоже промываем.

Предлагаем гостям необычные бутерброды — назовем их «мозаика». Кусочки моркови, репы, свеклы, редиса, кабачков, яблок размещаем на блюде, украшаем из бумажного корнетика смесью творога с чесноком (творог надо протереть сквозь сито, добавить рубленый чеснок и

все перемешать) и добавляем ягоды или кусочки красно-оранжевых овощей. Блюдо готово. Каждый из гостей может выбрать то, что ему больше по душе.

Делаем оригинальный салат. Крапиву и лебеду мелко рубим, добавляем свежие помидоры, натертую на крупной терке сырую свеклу. Все это красиво укладываем на блюде, заправляем по вкусу солью, перцем и поливаем сметаной.

Далее — горячая закуска. На дно формы укладываем нарезанные соломкой сырые овощи, на них травы, подливаем в форму смесь молока со сметаной так, чтобы овощи и травы не были покрыты. Осторожно на подготовленную подушку разбиваем яйца так, чтобы желток остался целым, и ставим форму на 10—15 минут в хорошо разогретую духовку. Соль, перец, горчица, хрен подаются за столом. Блюдо лучше раздавать гостям прямо из формы вместе с соком, выделившимся во время приготовления.

Гвоздь программы — мясо-овощные котлеты. Для их приготовления мясо без костей надо провернуть через мясорубку вместе с сырыми овощами (свеклой, морковью, луком), а также травами — укропом, петрушкой и листьями малины или смородины. На один стакан мясного фарша — один стакан натертых на крупной терке овощей и нарубленных трав (соотношение их — на усмотрение хозяев). Добавить соль, перец, воду, и массу вымешать. Консистенция фарша с овощами должна быть влажная, для связывания влаги нужно добавить на один стакан фарша и один стакан овощей две столовые ложки манной крупы.

На сухой противень (как мы предупреждали, жиры нельзя нагревать) разбросать подготовленную массу, поставить в разогретый до температуры 250—270°С духовой шкаф на 20—25 минут. Но нужен еще соус. Несколько сухих грибов (можно использовать и свежие) промыть, замочить (если они сухие) на 30—40 минут, потом эту воду профильтровать сквозь марлю, чтобы она задержала песок (если он был в грибах). Грибы пропустить через мясорубку, положить их в воду, в которой они замачивались, добавить соль и варить 5—6 минут, затем заправить сметаной — и соус готов.

На десерт считается обязательным потчевать гостей тортами, пирожными, сладкими пирогами. А почему бы не подать к чаю овощные кулебяки (вспомним народную кухню). Для их приготовления нужно приготовить тес-

то: на один стакан муки — один стакан манной крупы, чайная ложка свежих дрожжей, соль и теплая вода, чтобы тесто было мягким и упругим. Тесто выбивать на деревянной доске до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам и доске. Для начинки подготовить сырые овощи: свеклу, морковь, капусту, редьку, репу, тыкву, кабачки, яблоки и травы. Овощи натереть на крупной терке или порубить. Тесто раскатать, посыпая мукой, в тонкий пласт, положить овощи, слегка посолить (можно вылить в начинку сырое яйцо) и защипать (главное — уложить в него больше овощей и трав). Кулебяки уложить на сухой противень и выпекать в разогретой духовке 20—25 минут. Когда они готовы, их смазывают сливочным маслом, подают к чаю горячими. При этом их можно уложить на блюде, на разрезе начинка будет красиво и ярко светиться всеми цветами радуги.

Какой праздник обходится без напитков? Для нашего стола больше всего подойдут ягодные, фруктовые, овощные соки. А для разнообразия можно приготовить витаминные напитки, несколько рецептов которых мы предлагаем.

Компот из яблок с сухой ромашкой аптечной

2 яблока, 1 чайная ложка сухой ромашки, 1 морковь, 2 стакана воды, 2 ст. ложки сахара.

Сухую ромашку заварить кипятком и настаивать 10—15 минут. Яблоки с удаленной сердцевиной мелко порубить, залить отваром ромашки, добавить сахар и быстро довести до кипения. Подать компот можно в горячем и холодном виде.

Компот из яблок с крапивой

2 яблока, 2 ст. ложки сухой крапивы, 2 ст. ложки натертой свеклы, 2 стакана воды, 2 ст. ложки сахара.

Яблоки подготовить, как описано выше. Сухую крапиву мелко измельчить и смешать с очищенной и натертой свеклой. Все компоненты смешать, быстро довести до кипения и подать к столу.

Компот из яблок с листьями малины и огурцами

2 яблока, 2 ст. ложки рубленых листьев малины, 2 ст. ложки натертых свежих огурцов, 2 ст. ложки сахара.

Листья малины промыть и мелко порубить. Яблоки подготовить так, как описано в рецепте «Компот из яблок

с сухой ромашкой аптечной». Свежие огурцы тщательно промыть и натереть на терке. Все компоненты смешать, добавить воду, сахар и быстро довести до кипения. Компот можно подавать в горячем и холодном виде.

Компот из груш с лебедой

2 груши, 2 ст. ложки рубленой лебеды, 1 ст. ложка изюма, 2 стакана воды, 1/2 чайной ложки свежей рубленой мяты.

Груши промыть, удалить сердцевину и мелко порубить. Листья лебеды промыть и порубить. Изюм перебрать и промыть. Мяту промыть и порубить. Все компоненты смешать, залить горячей водой, быстро довести до кипения. Охладить.

Напиток из молока со свеклой и зверобоем

2 свеклы, 2 стакана молока, 1 ст. ложка рубленых листьев и соцветий зверобоя (свежих), 1 ст. ложка риса, 1/2 стакана воды, соль.

Очищенную свеклу натереть на терке, уложить на дно кастрюли, а сверху положить тонким слоем промытый рис. Залить овощи с крупой соленой горячей водой так, чтобы рис был только покрыт, довести до кипения, снять с огня и настаивать с закрытой крышкой без нагревания 10—15 минут. Затем кастрюлю снова поставить на огонь, осторожно влить молоко, добавить подготовленный зверобой и быстро довести до кипения. Жидкость слить и использовать как напиток, а свекла, рис и зверобой — это готовый салат.

Напиток из молочной сыворотки с морковью и изюмом

2 стакана молочной сыворотки, 1 ст. ложка изюма, 1/2 стакана воды, 1 морковь, 1 ст. ложка сахара.

Очищенную морковь натереть на терке, залить горячей водой, добавить промытый изюм и довести до кипения, настаивать 10—15 минут, затем смешать с молочной сывороткой, добавить сахар.

Напиток из календулы с медом

1 ст. ложка сушеной календулы, 2 ст. ложки меда, 3 стакана воды.

Календулу тщательно измельчить, залить крутым кипятком и настаивать 15—20 минут. Затем напиток про-

фильтровать, а календулу снова залить кипятком, снова профильтровать. Оба отвара соединить, охладить до 40—50° С, ввести мед.

Напиток из шиповника с медом

2 ст. ложки сухих плодов шиповника, 2 ст. ложки меда, 3 стакана воды.

Сухие плоды шиповника измельчить на кофемолке, залить крутым кипятком и настаивать 10—15 минут. Отвар слить, а плоды снова залить горячей водой и снова довести до кипения. Оба отвара соединить и добавить мед.

Мысль о пользе натуральных продуктов — даров природы — высказывалась уже не раз. Теперь поговорим об этом подробнее.

ЭТОТ УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР РАСТЕНИЙ

Все глубже проникая в тайны природы, наука ошеломляет нас открытиями в самых разных сферах. Много неожиданного обнаружила она и в поистине удивительном мире растений, стало очевидным, что они не примитивные создания, а весьма сложные живые организмы. Они имеют свою гормональную систему, нервы, мускулы. Они способны реагировать на звук, запах, создается даже впечатление, будто они могут обонять, слышать, осязать. Разумеется, их органы чувств имеют совершенно особую структуру, но, в общем, они сравнимы с органами животных и человека. Растения состоят из тех же химических элементов, что и живые существа, размножаются и развиваются по тем же законам. Они, оказывается, тоже реагируют на физическое воздействие; измерение электропотенциалов растений показывает всплески напряжения в тот момент, когда у растения обрывают лист или ветку. Растения можно усыпить с помощью хлороформа. На них даже воздействует музыка, ускоряя их рост. Перечень поразительных этих свойств можно было бы продолжить, но нас интересует другое: что с ними происходит в результате многочасовых варок, запеканий, обжариваний и других кулинарных ухищрений в современной печи, на сковороде? С одной стороны, несомненно, улучшается вкус блюд. А с другой — при длительной тепловой обработке



растения теряют все, что дала им природа: витамины, пигменты, органические кислоты, различные биостимуляторы, гормоны. Лишаются они и фитонцидных свойств, то есть возможности губительно действовать на микрофлору. Так что огонь — друг и враг растений. Проблема в том, чтобы определить такой режим обработки, который позволил бы максимально сохранить их пищевую ценность.

Ботаники насчитали на земном шаре около 500 тысяч растений. Многие из них не только пригодны в пищу, но и очень ценны для питания. И это великое богатство природы находится под угрозой. С ростом городов, расширением транспортной сети сокращается растительный покров, все меньше остается диких растений. В Красную

книгу занесены уже сотни видов дикорастущих трав, цветов, кустарников.

Между тем ни один продукт животного происхождения не может похвастать таким богатым химическим составом, как растения. Казалось бы, нет никакой нужды доказывать пользу растений и необходимость разнообразить нашу пищу. В действительности картина совсем иная. Городской житель питается овощами гораздо меньше, чем следовало бы, и ассортимент их довольно ограничен. На столе его, повторяем, редко увидишь брюссельскую капусту, кольраби, репу, редьку, турнепс, салатные и пряные овощи. Почему? Во-первых, их не всегда можно купить. Во-вторых, в массе своей люди плохо представляют себе, что значат растения для их здоровья. В-третьих, мы разучились правильно готовить овощные блюда, а специалисты общественного питания больше внимания уделяют все-таки мясным блюдам, которые, кстати, гораздо дороже. Впрочем, возникают иногда и парадоксальные ситуации. Взять парниковые *огурцы*. Зимой их продают по цене, превышающей подчас стоимость мяса.

Заслуживают ли они такого уважения и чести? Ведь они содержат 97 процентов воды, нет в них крахмала, белков, жиров, ничтожно количество минеральных солей. Еще в XIX веке английские врачи считали огурцы никчемным продуктом и рекомендовали коротко и категорично: «Огурцы очистить, посолить и отдать свиньям». А мы тратим деньги на продукт, содержащий минимальное количество полезных веществ, и наивно думаем, что огурцы способны заменить другие виды овощей и обеспечить нас витаминами.

Картофель нередко воспринимают как второй хлеб. Это и в самом деле ценный продукт питания. Он был известен индейцам Южной Америки задолго до того, как туда попали европейцы. Индейцы не умели его жарить, а ели или в сушеном виде, или запекали в золе. Во Франции картофель долго не приживался, пока парижский агроном и аптекарь Антуан Огюст Пармантье не стал внедрять его своеобразным способом. Он посадил на небольшом участке под Парижем картофель и нанял отряд солдат для его охраны. Днем охрана была бдительной, а ночью караульные уходили. Крестьяне начали воровать клубни (запретный плод сладок!) и высаживать у себя на огородах. Но прошли еще десятки лет, прежде чем картофель прочно вошел в меню европейцев.

Полагают, что в Россию картофель попал при Петре I, но еще в 1830 году приходилось пропагандировать его чуть ли не с помощью священников. Происходили даже волнения, вызванные его принудительным введением.

Картофель содержит много крахмала (до 20 процентов), сахара, органические кислоты, пектиновые вещества, клетчатку, белковые вещества. Витаминов в нем достаточно (B_1, B_2, B_6, C, K, PP и др.), особенно витамина C (в 100 г очищенного картофеля — 30 мг). Как же обходятся с этим богатством, созданным природой? Во Франции один гурман придумал готовить картофель, обжаривая его в большом количестве жира (во фритюре). До сих пор в ресторанах и кафе подают такой хрустящий картофель — блюдо и аппетитное и привлекательное. Но что происходит при этом с самим продуктом? Чтобы получить 100 граммов жаренного таким образом картофеля, нужно взять почти 300 граммов картофеля уже очищенного. Его нарезают соломкой (тонкой стружкой) и промывают холодной водой, чтобы во время жарения крахмал не склеивал кусочки. И уже этим наносят ему ущерб: при промывании теряются ценные составные части картофеля — витамины, минеральные вещества, полисахариды и т. д. Затем картофель обсушивают, чтобы вода не попала на разогретый до высокой температуры жир. Известно, что жиры, нагретые до 160—180° С (температура фритюра), очень быстро окисляются, а вторичное нагревание усиливает такие процессы в несколько раз (принцип цепной реакции). Фритюрные жиры приходится использовать неоднократно, и каждый новый нагрев снижает их пищевую ценность. Результат? Во-первых, готовый продукт содержит вещества, вредные для здоровья; во-вторых, нужно израсходовать в два с половиной раза больше картофеля сырого, чем получить жареного; в-третьих, калорийность такого продукта высока (в 100 г жареного картофеля содержится около 400 ккал, а в отварном всего 90 ккал); в-четвертых, процесс жарения длительный и требует большого количества жира.

В кулинарных книгах, изданных в начале XX века, упоминается картофель а-ля Пушкин. Кстати сказать, великий поэт никакого отношения к этому блюду не имел, а любил картофель, запеченный в золе. Да и вообще присваивать имя поэта способу приготовления блюд бестактно и пошло. Но что же это за способ а-ля Пушкин? Картофель варят в кожице, отвар сливают, картофель очи-

щают, нарезают (вареный) тонкими кружочками и обжаривают в жирах. Варка картофеля в кожуре не предохраняет от потери части растворимых веществ, так как кожица — это не плотная пленка, а губчатая ткань, пронизанная микроскопическими отверстиями (устьицами). Через них корнеплод дышит, в нем идут биохимические процессы. Сливая отвар, мы обесцениваем картофель. Когда отварной картофель жарят, то есть опять подвергают тепловой обработке, процесс разрушения усиливается. Напомним, что вареный картофель насыщается жирами при жарении больше, чем сырой, и по калорийности не уступает картофелю, жаренному во фритюре.

Картофельное пюре очень распространенное блюдо. Во многих кулинарных книгах рекомендуют отвар слить, картофель протереть и добавить горячее молоко. Как уже сказано, с отваром уходит ряд полезных веществ, а при протирании в результате соприкосновения продукта с металлической сеткой и кислородом воздуха практически полностью разрушается витамин С. Еще в начале XX века физиологи считали, что пюре, приготовленное во рту (то есть вареный, разжеванный картофель), лучше, чем пюре, приготовленное на кухне. Суть в том, что в полости рта крахмалсодержащие продукты (картофель относится именно к ним) начинают осахариваться (расщепляться) при помощи фермента амилазы, растворенного в слюне. Жевать, тщательно пережевывая пищу, — принцип здорового питания, пюре же, как известно, не жуют, а глотают. Зачем тратить время на приготовление пюре (а его требуется больше, чем для приготовления обычного отварного картофеля), если пользы от него гораздо меньше?!

Как же готовить картофель? Вот несколько простых и быстрых способов. Картофель очистить, промыть (в воде не держать, чтобы не потерять растворимые вещества), нарезать тонкими кружочками, залить горячей соленой водой так, чтобы картофель был только покрыт. Довести до кипения, варить 5—6 минут и настаивать с закрытой крышкой без нагревания 10—20 минут в зависимости от сорта картофеля. Подавать на стол вместе с отваром (он имеет консистенцию жидкого киселя за счет крахмала). Заправлять картофель только на столе — годятся майонез, сметана, сливочное или растительное масло, чеснок, рубленая зелень, кому что можно. Например, если в семье кто-то страдает ожирением — ему зелень, а подростку (растет организм) — сметану и жир.

Чтобы удовлетворить любителей жареного картофеля,

посоветуем им следующее. В утятницу налить растительного масла так, чтобы оно тонким слоем покрывало дно. Очищенный картофель нарезать тонкими кружочками, уложить ровным слоем (4—6 сантиметров), закрыть утятницу крышкой и на сильном огне нагревать 5—6 минут, не открывая крышки, а посуду слегка встряхивая. Затем снять с огня и настаивать около 10 минут. Блюдо готово. Надо только не забыть соль и приправы.

Когда имеешь дело с овощами, травами, кореньями, надо помнить, что биологически активные вещества (витамины, пигменты, биостимуляторы, минеральные, ароматические вещества и эфирные масла) распределены неравномерно: большая их часть находится в периферийной части и уменьшается к центру. Поэтому растения лучше не очищать, а тщательно мыть щеткой. Вовсе нет надобности, хотя это и принято, очищать от семян и кожицы тыкву, кабачки, баклажаны, патиссоны. В кожице и семенах могут содержаться ценные для организма вещества, как, например, в сладком стручковом перце, который используется для приготовления острой приправы (аджики). У *тыквы* семена погружены в нитеобразную розоватую рыхлую ткань, а корочка состоит из плотных слоев клеток. Семена и корочка составляют почти половину всей массы тыквы. И эту половину мы выбрасываем. Разумно ли? Семена, мякоть и корочка вполне пригодны для приготовления похлебок. Для этого семена надо пропустить через мясорубку вместе с мякотью, а тыкву вместе с кожицей натереть на крупной терке; семена с мякотью держать в баночке в холодильнике и добавлять в похлебки. Можно так же использовать кабачки и баклажаны. Последние слегка горчат, но их можно смешивать с другими видами овощей, чтобы смягчить горечь, которую дает кожица.

Цветная капуста — это соцветия, окруженные листьями. Говорят, что ее листья несъедобны. Однако они содержат витамины, ценные минеральные вещества, органические кислоты, причем в большем количестве, чем сами соцветия. Для приготовления кушанья из листьев их нужно тщательно перебрать, удаляя загнившие, подпорченные, порубить и использовать, как обычную белокочанную капусту.

Мало кому известны рецепты кушаний из *репы* — исконно русского овоща. Когда-то она являлась одним из самых популярных видов овощей и вполне заменяла нынешний картофель. Да и что могло быть «проще пареной

репы»? Но не так уж она и проста! И не случайно некогда верили, что она придает силу. В репе обнаружены витамины С, B_1, B_2, РР, каротин, а также калий, фосфор, железо, магний; она обладает и фитонцидным действием. К тому же репа вкусна. Но часто ли городские жители едят ее в сыром виде? Опрос, проведенный в Москве, показал, что во многих семьях никогда не готовят из репы салатов, дети даже не знают ее вкуса.

А что говорить о листьях (ботве) репы? Их вообще не используют в пищу, хотя в них того же витамина С около 80 мг% (в репе 50 мг%), то есть в ботве 80 мг витамина С на 100 г листьев, в репе — 50 мг, а еще клетчатка, пектиновые вещества и многое другое. Почему-то петрушку, сельдерей мы едим целиком — с корнями и листьями, а ботвой корнеплодов пренебрегаем. Листья репы имеют терпкий и пряно-горьковатый вкус и хорошо сочетаются с мясо-рыбными блюдами. Пошло бы только на пользу, если бы хозяйка к котлетам наряду с традиционным гарниром подала еще и рубленые листья репы. Особенно ценны листья репы весной, когда они нежны и сочны. Их можно использовать вместе с листьями салата, укропа, петрушки. Точно так же не следует отворачиваться от молодых листьев редиса, которые хорошо сочетаются с картофелем, морковью, свеклой.

В крестьянской кухне широко использовалась и *редька*, которую сейчас не всегда найдешь в магазинах. Ее ели с растительным маслом и ржаным хлебом, а также готовили из нее тюрю — кисловатый квас с добавлением лука и масла. Это типично народное блюдо, и его никогда не подавали в богатых домах.

Редька оказывала целительное действие во время эпидемий, укрепляла силы в суровые зимние месяцы. Вкус ее крестьянские дети знали с ранних лет. Исследования, проведенные учеными, подтвердили: редька — продукт действительно ценный. В ней много витаминов, эфирных масел, гликозидов, ферментов; как и чеснок, она стимулирует работу желудочно-кишечного тракта. Не случайно народная медицина использовала редьку для лечения некоторых заболеваний.

Листья редьки, в которых содержится бактерицидное вещество лизоцим, — превосходная добавка к другим видам зелени.

В старину из редьки готовили на меду своеобразную сладкую массу. А редьку и мед, оказывается, можно было удачно соединить. Правда, в прежних кулинарных

книгах рекомендовали варить кусочки редьки с медом. Но тогда не знали, что меду нагревание противопоказано, так как при этом разрушаются его ферменты, витамины, бактерицидные свойства. Сейчас, вооруженные научным знанием, мы можем предложить иной рецепт. Очищенную редьку натереть на крупной терке, добавить немного (по вкусу) рубленых листьев и залить медом так, чтобы получилась масса, сходная с вареньем. Подавать к чаю.

Кто не знает ярко-красную столовую *свеклу*, незаменимую во многих блюдах? Но как правильно ее готовить? Часто хозяйки варят ее часами, а отвар сливают. Свекла благодаря пигментам и целому ряду минеральных веществ (калию, фосфору, железу, кобальту, йоду, фтору) является мощным очистителем крови. В ней найдены кислоты, каротин, клетчатка, пектиновые вещества. И весь этот природный комплекс частично разрушается при тепловой обработке. Но ведь мало кто из нас получал удовольствие от сырой свеклы, которая, естественно, в смысле вкуса уступает вареной и тушеной. Если же говорить о пользе, то все же лучше ее есть в сыром виде или готовить в течение минуты. Например, очищенную и промытую свеклу натереть на крупной терке или нарезать тонкими ломтиками, залить горячей водой так, чтобы только покрыть корнеплод, и довести до кипения. Подать с отваром, а на столе приправить по вкусу сметаной, майонезом или маслом.

Сочные и нежные листья свеклы никакого воодушевления у нас не вызывают, мы попросту выбрасываем их, хотя наши предки делали из них ботвинью (от слова «ботва»). В этих листьях найдены витамины (около 40 мг % витамина С, то есть в несколько раз больше, чем в самой свекле), йод, который обеспечивает нормальную работу поджелудочной железы (его в листьях тоже больше, чем в корнеплоде), клетчатка, пектиновые вещества. Что можно приготовить из листьев свеклы? Прежде всего похлебки. Стебли мелко рубят, а листья режут соломкой, варят в течение минуты и тут же подают. Рубленые листья и стебли могут служить и небольшими добавками (две, три столовые ложки) к рыбе, мясу, молочным продуктам.

Важно преодолеть психологический барьер, поэтому к вкусу быстро приготовленной свеклы с листьями лучше приучать детей с ранних лет.

Томаты, или помидоры, — однолетнее растение, практически новый вид овощей для нашего народа. Долгое

время их разводили как декоративное растение и считали ядовитыми. Постепенно томаты заняли достойное место в нашем меню. В последние десятилетия их не раз включали в список продуктов вредных (в ряде медицинских статей утверждалось, что они содержат много щавелевой кислоты, ведущей к болезням обмена). В конце концов истина восторжествовала: органических кислот в томатах не больше, чем в других овощах, зато в них много минеральных (йод, кобальт, ванадий, фтор) и биологически активных веществ. Но полезны они прежде всего именно в сыром виде, а не в маринованном и не в борщах. Помидоры мы часто едим в салатах, не подозревая, что витамины разрушаются уже при нарезке. Лучше подавать томаты целиком, тщательно промыв их теплой водой. Не стоит в зимний период отдавать предпочтение парниковым томатам (они дорогие, содержат меньше полезных веществ, чем грунтовые).

Морковь посевная — двулетнее растение. Она содержит минеральные вещества (магний, фосфор, железо, серу, кремний, алюминий, марганец, молибден, литий), а также каротин, или так называемый провитамин А. Обнаружены в моркови многие витамины (B_1, B_2, B_6, PP, E, K) и ферменты — биохимические катализаторы организма.

Морковь, как и репа, в народной кухне занимала почетное место. Ее часто смешивали со сметаной и ели в сыром виде как салат. Каротин моркови — вещество жирорастворимое, поэтому такое сочетание с кисломолочной продукцией вполне оправдано. Потрите морковь на крупной терке, смешайте со сливочным маслом, и вы увидите, что масло мгновенно окрасится в оранжевый цвет. Растворенный в жире каротин предохранит масло от окисления и послужит хорошей приправой для похлебки. Одной средней величины моркови и трех столовых ложек масла достаточно, чтобы получить такую смесь.

Особенно ценна морковь весной, когда ее можно использовать в пищу вместе с листьями, в которых содержится до 80 мг % витамина C, то есть в десятки раз больше, чем в самом корнеплоде. В листьях найдены фитостерины, клетчатка, пектины, эфирные масла, придающие им своеобразный аромат. Листья обладают фитонцидным действием, что особенно важно весной, когда организм ослаблен после зимы.

По массе листья значительно превосходят корнеплоды, а многие ли хозяйки используют их в пищу? Как небольшая добавка к зелени (укропу, петрушке, сельдерею)

она незаменима. Тщательно промытые листья моркови придают салатам и другим кушаньям своеобразный аромат и вкус, а о пользе и говорить не приходится, особенно тем, кто страдает ожирением или запорами. Можно приготовить и жировую приправу к супам. Листья пропустить через мясорубку (на 2—3 столовые ложки листьев добавить 5—6 ложек сливочного масла) и хранить в холодильнике. В готовый суп добавить по вкусу морковно-жировую смесь вместе с любой другой растительной приправой.

Перейдем к дикорастущим растениям, то есть к тем, которые щедро предоставляет нам природа. Деревенские жители издавна знали им цену и умело распоряжались этим богатством. И блины на масленицу ели не с икрой, а с рубленой лебедой и крапивой.

Мы уже говорили, что *лебеда* спасла миллионы людей от голода. Но к ней обращались не только в неурожайные годы. Этот неприхотливый сорняк, появляющийся всюду, где человек разводит огороды, — ценное растение. В лебеде много витаминов (B_1, B_2, PP, K, E), особенно витамина C (около 150 мг %). Лебеда богата хлорофиллом, эфирным маслом. Она обладает сильным глистогонным действием, то есть очищает кишечник. В лебеде найдены клетчатка, пектиновые вещества. Если взять промытый стебель лебеды и тщательно жевать 5—6 минут, то в полости рта образуется волокнистое вещество — это и есть клетчатка, или, как ее называют, «грубые волокна». Еще двадцать-тридцать лет назад считали, что они балласт для организма. Сейчас доказано — «грубые волокна», не поддающиеся воздействию пищеварительных соков, необходимы, чтобы поглощать и выводить из организма различные шлаки. Способствуя нормальной деятельности пищеварительного тракта (предупреждая запоры), «грубые волокна» имеют большое значение для профилактики рака толстого кишечника. Предполагают, что они, поглощая канцерогенные вещества, образующиеся в самом организме или попадающие в него с пищей, выводят их из организма.

Вот вам и лебеда! А многие ли из современных городских жителей знают, как она выглядит? Когда проводили опрос москвичей и спрашивали их, когда последний раз они использовали в пищу лебеду, ответ был один: никогда. Кое-кто даже возмущался: «Мы не коровы, чтобы переходить на подножный корм». Неудивительно поэтому, что даже в разгар летнего сезона горожане мало

употребляют зелени и других дикорастущих растений. Что же им мешает? Психологический барьер. Если собрать молодые сочные побеги лебеды, тщательно их промыть, порубить и использовать как заправку в смеси с другими видами зелени, то такая добавка пройдет незаметно, а польза будет немалая. И психологический барьер к нетрадиционному кушанью будет преодолен. Можно приготовить похлебку из лебеды (порубив ее, залить кипятком, добавить соль и довести до кипения), а на столе приправить сметаной или молоком.

Крапива по химическому составу сходна с лебедой. Но в отличие от лебеды в крапиве много витамина К, обладающего кровеостанавливающим свойством. Крапиву надо осторожно использовать в пищу тем, у кого повышенная свертываемость крови. Листья крапивы благодаря содержанию хлорофилла — отличное средство для улучшения обмена веществ.

К крапиве мы подходим с опаской, жалит она беспощадно. Поэтому лучше ее верхние побеги срезать в перчатках, а затем хранить один-два дня в холодильнике. После промывания она теряет свойство жалить, легко измельчается. Применять ее, как и лебеду, можно для заправки практически всех блюд. Высокое содержание витамина С (около 150 мг %) делает ее ранней весной незаменимой добавкой в салаты и похлебки. Можно приготовить с крапивой и лепешки, то есть возродить народный способ приготовления хлеба с добавками лебеды и крапивы.

Клевер луговой — многолетнее травянистое растение. Он содержит витамины и кумарины (вещества, обладающие мощным глистогонным действием). Опыты на обезьянах показали, что клевер очищает кишечник более эффективно, чем все химические препараты. Клевер — хороший медонос, в нем много эфирных масел. В пищу можно использовать как цветы, так и стебель с листочками.

Мать-и-мачеха — травянистое растение. Листья ее слегка горчат, поэтому их смешивают с другими видами зелени. Мать-и-мачеха продается в аптеках как лекарственное растение, но с ранней весны до осени листья можно использовать как пищевое сырье. Их промывают, нарезают соломкой и подают с традиционными гарнирами. Настои из листьев с добавками меда — хороший тонизирующий напиток. Мать-и-мачеху можно использс-

вать для приготовления сладкой приправки (измельченную смесь листьев смешать с вареньем или джемом).

Подорожник большой — многолетнее травянистое растение. Растет практически по всей территории Советского Союза. Листья богаты каротином, витаминами. В народной кухне подорожник служил добавкой к различным кушаньям. Его можно сушить на зиму и использовать как обычную сухую зелень. Рекомендуется подорожник тем, кто страдает запорами, его можно применять в качестве подкладки при приготовлении овощных бутербродов. Например, на вымытый листок подорожника положить ломтик моркови, а сверху — кусочек сыра, украшенный зеленью. Мелко рубленные листья смешивают с яично-молочной смесью, доводят до кипения и подают в виде яичной кашки.

Мы привыкли, что ягоды и фрукты — это праздничная добавка к нашему столу. В народной кухне широко использовали листья многих растений: смородины, малины, шиповника, а также листья дуба, липы и винограда.

Листья смородины ароматны, содержат витамины, органические кислоты, ценные для организма минеральные вещества (магний, фосфор, железо, марганец). Дубильные вещества и пигменты листьев — прекрасное очищающее средство. Отвары листьев заменяли в народной кухне чайный напиток, а если листья порубить и смешать с джемом, получится хорошая сладкая добавка к чаю. Листья смородины пригодны и для добавки в похлебку. Они хорошо гармонируют по вкусу с молочными продуктами. Если рубленые листья смешать с творогом, добавить чеснок, получится острая закуска.

Листья малины богаты калием (до 200 мг %), в них также есть кобальт, марганец, цинк, многие витамины. Их можно собирать с весны до осени и использовать как и листья смородины. Отвары из листьев — полезные и вкусные напитки. Малиновые листья очень ароматны (содержат эфирные масла), их рубят и добавляют в сладкие блюда, а смесь малиновых листьев и тертой редьки с медом — пикантная сладко-пряная добавка к чаю.

Береза известна всем. Ранней весной появляется березовый сок, а листья березы, такие горьковато-вяжущие, мало кто использует в пищу. Горечь им придают гликозиды, а вяжущий вкус — дубильные вещества. Листья богаты витаминами, органическими кислотами, эфирными маслами. Недаром от веточки березы весной исходит приятный аромат. Настои из листьев березы часто применя-

ли в народной кухне как очищающий напиток. Если листья березы промыть и на каждый положить творог, получится полезная и вкусная закуска. Листья березы вместе с другими дикорастущими растениями рекомендуется использовать как добавку к гарнирам.

Даже приведенный небольшой перечень убеждает в том, сколь многообразны и полезны дикие растения для нашего питания.

Характерно, что дети, которые ближе к природе, чем взрослые, срывают листики, цветки, стебельки — и сразу же в рот. Что это — инстинкт, который заставляет их искать и находить именно то, что нужно организму? С течением времени этот природный дар, увы, пропадает. В условиях современной цивилизации организм нуждается в растениях, пожалуй, еще больше, чем раньше. Условия труда, коммунальные услуги, бытовая техника и прочие достижения цивилизации резко снизили физические нагрузки. Зато возросли перегрузки нервные, источник стрессов. Никуда не уйти и от проблемы загрязнения внешней среды. Все это создает определенные опасности для здоровья человека. Одна из таких опасностей — неправильный режим питания, пренебрежение всем тем, что дает природа.

Интересно, что обезьяны, поставленные в ходе эксперимента в природные условия, быстро приспособились к богатой флоре. Они использовали в пищу около 80 дикорастущих растений (хотя обезьян взяли из вольеров, но инстинкт к дикорастущим растениям у них природный). В их меню вошли: листья и кора ели, сосны, можжевельника, липы, черемухи, ольхи, дуба, сосны, ивы, ягодных растений, корни валерианы, тростник, цикорий, репейник, лопух, васильки. В результате обезьяны быстро залечили все царапины, избавились от гиповитаминозных состояний. Взятый на анализ корм животных показал его высокую биологическую ценность. Ученым стало ясно, что все дело в многообразии натуральной пищи.

Наши далекие предки не знали, что такое переедание, организм в ходе эволюции адаптирован на низкокалорийное питание, а избыток его вреднее недостатка. Поэтому важно уметь подавлять аппетит, который вышел из повиновения. Ряд физиолого-биохимических свойств аппетита науке пока неизвестен. Будущее покажет, как можно управлять им. В настоящее же время есть лишь одно оружие — воля, только она может обуздать этого зверя. И здесь на помощь приходят растения. Обеспечивая на-

сыщение быстрее, чем животная пища, они обогащают организм природными веществами, которых нет ни в какой другой пище. Правда, изделия из них подчас менее вкусны. Разве салат из лебеды выдержит конкуренцию с шашлыком? Но почему бы не соединить полезное с приятным? Ну хотя бы подавать шашлык с приправой из лебеды.

Вспомним, как хочется есть, когда вы на отдыхе. Едва поезд отошел от перрона, все салонные столики уже завалены свертками: курами, жареным мясом, колбасой, жирными сортами ветчины, то есть всем тем, что необходимо при больших и длительных физических нагрузках. Секрет прост. Пищевой инстинкт самый сильный из всех. Как только мы освобождаемся от повседневных забот, волнений, стрессов, он дает о себе знать, хотя организм и не нуждается в пищевых веществах.

И еще один парадокс. На отдыхе нужно снижать калорийность пищевого рациона и вообще приводить себя в порядок: много ходить, гулять, плавать, принимать солнечные ванны. Но разве удержишься от соблазна, если рацион в санаториях и пансионатах рассчитан на 4000—4500 ккал?! И преобладает в нем животная пища, жиры и углеводы. Подобный рацион един для всех: и для шахтера, и для подростка. И получается: один съедает все и полнеет, а другой не в силах справиться с таким количеством пищи.

«Дикарь» ничуть не в лучшем положении. В столовой или кафе он получит ординарную котлету с макаронами и какой-либо подливкой, а из овощей — только салат из огурцов или помидоров. Такое однообразие меню предстает нашему взору на огромной территории — от Ялты до Владивостока. По сути, вся страна (независимо от географического положения, ресурсов, привычек, традиций) работает по единому «Сборнику рецептур для предприятий общественного питания». В ресторанах, кафе, столовых основное внимание уделяют жареным мясным блюдам, жирно-сладким мучным кондитерским изделиям, а, например, листья корнеплодов, дикорастущие растения даже не поступают с баз.

В таком же положении находятся магазины кулинарии, обязанные снабжать население полуфабрикатами и готовыми изделиями не только вкусными, но и полезными. Да разве найдешь в таком магазине тот же пучок лебеды? Очень редко полуфабрикаты соответствуют сезону.

В общем, приходится с грустью констатировать: значение растительной пищи, как правило, недооценивают и работники общественного питания, и домохозяйки. Срабатывает инерция, привычка, которую подкрепляет еще и неосведомленность. Чтобы сломать устоявшийся стереотип, надо прежде всего усвоить сами принципы правильного питания, истинную ценность продуктов, понять, что есть что.

Столкнувшись с проблемой ожирения, ученые стали размышлять не только над тем, *что* есть, но и над тем, ***как*** есть. Предлагаются разные варианты «идеального» режима питания, единодушия здесь пока нет.

Одни диетологи считают, что есть нужно небольшими порциями, но часто. Тогда, дескать, улучшается переваривание пищи. Им возражают: для работающего человека это нереально! Уже четырехразовое питание фактически разбивает наш день: прием пищи (а ее еще нужно приготовить), перерыв, снова прием и так далее. И потом, что значит небольшие порции? Такие, после которых выходишь из-за стола не насытившись? Но, как было сказано еще в знаменитом романе Рабле, «аппетит приходит во время еды», особенно если она калорийная и пряно-жареная. Следовательно, придется себя постоянно сдерживать и все время испытывать чувство голода? Не достаточно ли у нас стрессов и без этого?! И закрадывается коварная мысль: «Пусть лучше я проживу меньше, но уж, по крайней мере, не лишая себя удовольствия». Реализовать такую идею не составляет труда — наша пищевая промышленность и предприятия общественного питания обеспечивают население многими высококалорийными и вкусными продуктами.

Мы — сторонники иной точки зрения. Пища должна быть как можно более разнообразной. В меню должны быть продукты, дополняющие друг друга и взаимно обогащающие. И потому необходимо поднимать авторитет растительной пищи.

Еще до войны известный диетолог профессор Певзнер писал: «Растительная пища дает быстрое насыщение при незначительной калорийности. Причем самочувствие, работоспособность, умственная деятельность может быть даже лучше, чем на питании животной пищей». По мнению известного советского гигиениста по питанию профессора К. Петровского, автора многих книг по рациональному питанию, «следует приступить к созданию новой современной кулинарии овощной ориен-

тации. Цель ее — разработка и создание таких рецептур блюд, которые максимально удовлетворяли бы потребность организма в витаминах, макро- и микроэлементах, фитонцидах и других биологически активных веществах».

В этом направлении уже в течение восьми лет работают и авторы данной книги. Созданы и получили одобрение специалистов многие блюда и кулинарные изделия с добавками растений и приготовленные на овощной «подушке», с минимальным нагреванием продуктов. А что скажет рядовой потребитель? Вот отклики, пришедшие из разных концов нашей страны. В. Охлупин (Междуреченск, Кемеровская область): «Я шахтер-машинист угольного комбайна, прочитал в газете «Советская Россия» статью «Ода похлебке» за 11 июня 1984 г. Я люблю готовить сам, так как для меня полезная и калорийная пища имеет огромное значение. Я приготовил борщ, кашу рисовую по вашему рецепту. Жена просит, чтобы я готовил только так. Кто знает, может, пройдет время, и многие шахтеры нашего города будут готовить пищу только вашим методом».

Г. Рюмин (Москва): «В настоящее время при стремлении сделать экономику экономной предлагаемые способы приготовления пищи приобретают серьезное политическое значение: сократить время варки — это значит сберечь продукт, топливо, не загрязнять кухни чадящим «смогом». Данная технология будет воспринята с благодарностью домашними хозяйками, особенно работающими, для них каждый затраченный на приготовление пищи час имеет значение. Желательно, чтобы предприятия общественного питания перешли на приготовление блюд по вашему способу».

Г. Шуб (Москва): «Статья в газете «Советская Россия» о новых способах приготовления пищи меня очень заинтересовала. В течение многих лет я преподаю физиологию в Московском медицинском училище. Планом не предусмотрено давать учащимся материал, касающийся правильного приготовления пищи с максимальным сохранением биологической ценности продуктов. Знание современных научно обоснованных способов приготовления пищи развивает культуру домашнего кулинара, а это необходимо для сохранения здоровья миллионов людей. Будут ли в будущем основные принципы, разработанные вами, изложены и опубликованы для преподавателей физиологии? Можно использовать комнаты «Здоровья» при

домоуправлениях для пропаганды таких полезных методов среди домохозяек».

Правда, бывают и иные отзывы. Скептик из Ленинграда иронически замечает: «Вы предлагаете есть ботву? Давайте соревноваться: я буду есть шашлык, а вы — ботву и крапиву. Я, рабочий человек, с этой пищи много не наработаю». А разгневанный повар из Ялты чувствует себя настолько обиженным, что предлагает сделать недвусмысленные оргвыводы: «Моя профессия всегда вызывала уважение, а В. С. Михайлов растоптал достоинства этой профессии. Как ему вообще дают публиковаться!»

Нам все же верится, что идея рационального питания обретет многих сторонников и принципы кухни по-научному утвердятся в нашей жизни.

КУХНЯ ПО-НАУЧНОМУ (РЕЦЕПТЫ БУДНИЧНЫХ БЛЮД)

В предыдущих главах мы познакомили читателя, так сказать, с философией питания. Пора теперь перейти от теории к практике. Мы стремимся, не нарушая вкусовой гаммы, максимально сохранить в продукте то, что в нем заложено природой. Для этого, как уже не раз говорилось, надо резко сократить время тепловой обработки.

Необычный вкус многих блюд кого-то может удивить и даже отпугнуть. Но жизнь показывает, что вкусовые привычки меняются и никаких потрясений при этом не происходит, так что стоит попробовать.

Мы даем общие правила приготовления еды. Они не ограничивают фантазии и позволяют изменять и разнообразить тот или иной рецепт.

Приучать себя к такой пище лучше постепенно, начав с одного или двух блюд, приглянувшихся вам. И не разочаровываться, если сразу не получится. Новое в кулинарии всегда дается с трудом. Но оно заслуживает такого труда.

Салат из капусты с листьями винограда

200 г белокочанной капусты, 2 яблока, 4 дольки чеснока, 4 ст. ложки рубленых листьев винограда, 1 стакан кефира или простокваши, соль по вкусу.

Молодые листья винограда промыть, мелко порубить. Яблоки нарезать соломкой вместе с кожицей и семенной коробкой, а капусту вместе с кочерыжкой. Продукты смешать, заправить рубленым чесноком и кефиром.

Салат из листьев цветной капусты со свеклой

3 шт. средних корнеплодов свеклы, 1 стакан нарезанных соломкой листьев цветной капусты, 3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 4 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Листья цветной капусты перебрать, удалить испорченные, тщательно промыть. Стебли мелко порубить, а листья нарезать соломкой, смешать. Свеклу очистить, промыть и натереть на крупной терке, смешать с подготовленными листьями, добавить соль, рубленый зеленый лук, растительное масло.

Салат из краснокочанной капусты с клевером

300 г капусты, 1 стакан рубленых цветов, листьев и стеблей клевера, 4 зубчика чеснока, 1 чайная ложка готовой горчицы, 2 яйца, 1/2 стакана воды.

Капусту нарезать соломкой вместе с кочерыжкой. Клевер перебрать и тщательно промыть. Цветы рекомендуется для удаления насекомых залить соленой водой (1 чайная ложка соли на стакан кипяченой холодной воды). Стебли, цветы, побеги мелко порубить, смешать с капустой.

Приготовить соус: рубленый чеснок смешать с горчицей, добавить соль, горячую воду, сырые яйца и на водяной бане довести смесь до кипения. Приготовленным соусом полить салат.

Салат из свеклы с листьями подорожника

3 свеклы, 2 яблока, 1 морковь, 1 стакан рубленых листьев подорожника, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу, 1 стакан воды.

Очищенные свеклу и морковь натереть на крупной терке, добавить горячую воду, соль и быстро довести до кипения. Выложить в блюдо вместе с соком, в котором овощи нагревались. Листья подорожника тщательно промыть, нарезать соломкой, добавить яблоко, измельченное вместе с семенной коробкой. Продукты смешать и заправить сметаной.

Картофельная горячая закуска с яйцами

5 шт. картофеля, 2 луковицы, 3 яйца, 1 стакан воды, соль по вкусу, 1/2 чайной ложки сухой ромашки аптечной, 3 ст. ложки растительного масла.

Очищенный картофель промыть, нарезать тонкими

кружочками, залить горячей соленой водой, довести до кипения, варить 5—6 минут, добавить рубленый лук, сухую ромашку и настаивать с закрытой крышкой 10—15 минут. Затем влить яйцо, растительное масло и прогреть картофель до загустения яйца при помешивании. Подавать закуску в горячем виде.

Горячая закуска из овощей с яйцами

2 свеклы, 1 морковь, $^1/_2$ стакана рубленых листьев малины, 4 яйца, 1 стакан воды, соль по вкусу.

Очищенные свеклу, морковь натереть на терке, а листья малины перебрать, вымыть и порубить. Яйца смешать с холодной водой. На дно формы уложить слоями свеклу, морковь, листья малины, залить сверху подготовленными яйцами, добавить соль и поставить в разогретый до температуры 250—270° С духовой шкаф на 10—15 минут. Подать на стол в форме в горячем виде. По желанию блюдо можно приправить маслом или сметаной по вкусу.

Овощные бутерброды

1 морковь, 1 репа, 1 редька, 1 свекла, 1 яблоко, 1 стакан творога, 3 зубчика чеснока, чайная ложка горчицы, 1 луковица.

Овощи очистить, промыть и нарезать кружочками, яблоки промыть и нарезать тонкими кружочками. На овощи и яблоко уложить начинку. Для ее приготовления творог протереть сквозь сито, добавить рубленый чеснок, лук, горчицу и перемешать. Украсить бутерброды можно ягодами и зеленью.

Салат из свежих огурцов с листьями липы

5 шт. свежих огурцов, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, 4 ст. ложки рубленых листьев липы, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Промытый огурец нарезать ломтиками, а промытые молодые листья липы мелко порубить. Огурцы смешать с листьями, добавить растительное масло, соль, рубленый зеленый лук.

Салат из свежих огурцов с клевером

5 шт. огурцов, 1 луковица, 1 морковь, 1 стакан рубленых цветов, листьев и побегов клевера, $^1/_2$ стакана сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Промытые огурцы нарезать ломтиками, а клевер тщательно промыть и порубить вместе с луковицей. Очищенную морковь натереть на крупной терке. Подготовленные продукты смешать и полить сметаной, смешанной с растительным маслом.

Салат из свежих помидоров с листьями винограда

5 шт. свежих помидоров, 1/2 стакана рубленых листьев винограда, 100 г творога, 1/2 стакана воды, соль по вкусу.

Молодые листья винограда перебрать, тщательно промыть и нарезать соломкой. Каждый помидор разрезать на 4—6 частей. Приготовить подливку. Творог протереть сквозь сито, добавить холодную кипяченую воду, соль и тщательно перемешать. В салатник уложить помидоры, посыпать листьями винограда, полить подготовленной подливкой.

Салат из перца сладкого с яблоками и листьями одуванчика

5 шт. сладкого перца, 2 яблока, 2 ст. ложки рубленых листьев одуванчика, 1 стакан кефира, соль по вкусу.

Молодые листья одуванчика тщательно промыть и измельчить, яблоки нарезать дольками вместе с семенной коробкой. Перец промыть и порубить вместе с семенами. Подготовленные продукты смешать, выложить в салатник и полить кефиром.

Салат из сырых овощей с листьями

1 свекла с листьями, 1 морковь с листьями, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки творога, 1/2 стакана кефира, соль по вкусу.

Листья свеклы и моркови перебрать, удалить загрязненные и загнившие, тщательно промыть; нарезать небольшими кусочками стебли, а листочки мелко порубить. Свеклу, морковь слегка зачистить, промыть, обдать кипятком и натереть на крупной терке. Подготовленные продукты выложить в салатник, посыпать зеленым луком и полить смесью кефира с творогом.

Горячий салат из сыра со свеклой

1 свекла с листьями, 1 луковица, 200 г плавленого сыра, 1 стакан воды.

Свеклу подготовить, как в предыдущем рецепте. Плав-

леный сыр нарезать кусочками, залить горячей водой и нагреть при перемешивании до полного растворения сыра. В смесь сыра с водой добавить подготовленные листья и свеклу, снова довести до кипения. Подавать в горячем виде с отваром, а соль добавить на столе.

Закуска из черствого хлеба, яиц и картофеля

2 шт. картофеля, 3 ломтика ржаного хлеба, 2 яйца, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан воды, соль.

Очищенный картофель промыть и нарезать тонкими кружочками, залить горячей соленой водой, довести до кипения, варить 5—6 минут и настаивать с закрытой крышкой 10—15 минут. Кусочки ржаного хлеба смешать с подготовленным картофелем, добавить сырое яйцо, рубленую луковицу и довести до кипения массу при перемешивании. Подавать закуску в горячем виде с растительным маслом.

Закуска из свежих слив и лебеды

10 шт. слив, 1/2 стакана рубленых листьев и побегов из лебеды, 1 ложка рубленого укропа, 4 ст. ложки сметаны.

Свежие сливы промыть, вынуть косточки. Лебеду промыть, порубить. В салатник уложить сливы половинками, вокруг уложить лебеду. Залить закуску сметаной, посыпать укропом.

Закуска из черствого ржаного хлеба и помидоров

3 ломтика ржаного хлеба, 5 шт. помидоров, 2 яйца, 1/2 стакана воды, 3 зубчика чеснока, соль, 3 ст. ложки растительного масла.

В форму уложить ломтики нарезанных помидоров, а на них кусочки ржаного черствого хлеба и залить смесью взбитого яйца с холодной водой, солью, рубленым чесноком и растительным маслом. Выпекать 10—15 минут в горячей духовке. Подавать закуску в форме.

Закуска из овощей и риса

1 морковь, 4 шт. редиса с листьями, 5 ст. ложек риса, 2 ст. ложки масла сливочного, 1 стакан воды, соль по вкусу.

Молодую морковь отделить от листьев. Листья тщательно промыть, морковь промыть и нарезать тонкими

кружочками, а листья порубить. Так же приготовить редис с листьями. Рис промыть. В кастрюлю уложить листья моркови, на них морковь, затем тонким слоем рис, а сверху листья редиса и редис. Овощи и рис залить горячей соленой водой, быстро довести до кипения и варить без перемешивания 5—6 минут, снять с огня и настаивать с закрытой крышкой без нагревания 15—20 минут. Подать на стол со сливочным маслом.

Закуска из крапивы с творогом

200 г пастеризованного творога, 1 стакан рубленой крапивы, 3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка горчицы, 3 ст. ложки растительного масла.

Творог протереть сквозь сито. Молодые побеги и листья крапивы тщательно вымыть, порубить, смешать с творогом, горчицей и рубленым чесноком. Массу перемешать и выложить в салатник.

Закуска из грибов с листьями шиповника

5 шт. сухих грибов или 15 небольших свежих грибов, 1 яйцо, 1/2 стакана рубленых листьев шиповника, 1 стакан воды, 3 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Сухие грибы промыть, залить холодной водой и замачивать 20—30 минут, затем воду, где грибы замачивались, профильтровать через марлю. Грибы порубить, залить водой, в которой они замачивались, варить 10—12 минут, добавить яйцо, соль, сметану, рубленые листья шиповника, снять с огня, перемешать и подать на стол.

Бульоны

При длительной варке (3—5 часов) бульонов в продуктах разрушаются белки, жиры, углеводы. Кроме того, могут накапливаться вещества, вредные для организма. Предлагаем варку бульонов методом «антракта» — чередование нагревания и настаивания с максимальным использованием аккумулированного тепла.

Бульон костный

1/2 кг костей крупного рогатого скота, 3 л воды.

Кости измельчить и тщательно промыть. Залить холодной водой, довести до кипения, варить 8—10 минут, причем жир и пену не снимать (жир придает аромат и вкус бульону, а в пене — животный белок). Затем кастрюлю снять с огня, поставить на деревянную подставку,

плотно закрыть крышкой, укутать полотенцем и настаивать 60—90 минут. После настаивания бульон слить вместе с жиром и пеной. Назовем этот бульон первичным. Кости же положить в холодильник, на следующий день можно приготовить уже вторичный бульон таким же способом, а затем третичный из этих же костей. Это позволяет максимально извлечь из костей растворимые вещества и минимально их разрушить. Причем первичный бульон (самый концентрированный) можно использовать для приготовления похлебок, щей, борщей для взрослых, а вторичный, третичный, как более слабые, — для детей и стариков.

Так же готовят бульон куриный или рыбный, но при этом делают не три, а два антракта (бульон из рыбных костей можно и с одним).

Во время приготовления в бульоны не следует добавлять овощи, так как они будут развариваться и утрачивать свои ценные свойства. Лучше всего на бульонах готовить похлебки или супы с большим количеством овощей, зелени и съедобных дикорастущих растений.

Борщ «Пятиминутка»

2 шт. свеклы с листьями, 2 моркови с листьями, 1 стакан белокочанной капусты, $^1/_2$ стакана рубленой лебеды, 2 л воды, соль, 3 ст. ложки сметаны.

Свеклу и морковь обработать, как описано в предыдущих рецептах. Лебеду (листья, стебли) промыть и порубить, капусту нарезать соломкой.

В кипящую соленую воду положить подготовленные овощи и лебеду. Довести до кипения и сразу же подать на стол. Заправить сметаной.

Суп с плавленым сыром и морковью

2 моркови с листьями, 200 г сыра, 1 луковица, $^1/_2$ стакана крапивы рубленой, 2 л воды или бульона, соль.

Морковь и листья приготовить, как описано выше. В горячую воду добавить кусочки плавленого сыра, морковь с листьями, рубленую луковицу, соль, довести до кипения, добавить крапиву и сразу же подать на стол.

Картофельная похлебка

5 шт. картофеля, 1 луковица, соль, 3 ст. ложки растительного масла, 2 л воды или бульона.

Очищенный картофель нарезать тонкими кружочка-

ми, залить соленой горячей водой или бульоном. Варить 5—6 минут, добавить рубленую луковицу, снова довести до кипения и настаивать с закрытой крышкой 10—15 минут, затем заправить растительным маслом. К похлебке подать ржаной черствый хлеб.

Похлебка из репы

2 небольшие репы с листьями, 3 ст. ложки сметаны, 2 л воды, соль.

Листья репы промыть и порубить, а корнеплод зачистить, тщательно промыть, натереть на крупной терке. В кипящую воду положить репу с листьями, добавить соль и варить 2—3 минуты. Подавать похлебку со сметаной.

Похлебка ячменная

$^1/_2$ стакана ячневой крупы, 2 луковицы, 2 л воды, 4 ст. ложки сметаны. В кипящую воду добавить соль, крупу, варить 2—3 минуты, прибавить рубленую луковицу и настаивать похлебку без нагревания 10—15 минут. Заправить похлебку сметаной.

Похлебка с пшеном

$^1/_2$ стакана пшена, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 2 л воды, 1 стакан рубленых листьев лебеды, соль.

Пшено промыть в теплой воде до тех пор, пока вода не будет чистой. В горячую соленую воду добавить пшено, довести до кипения и варить 8—10 минут, добавить рубленую луковицу, снова довести до кипения. Настаивать похлебку 15—20 минут с закрытой крышкой, укутав полотенцем. Заправить растительным маслом. В тарелку положить рубленую лебеду и залить горячей похлебкой.

Суп овощной с мясом

2 ст. ложки мясного жирного фарша, 2 шт. картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 2 л воды, 1 стакан простокваши, соль.

В горячую соленую воду или бульон добавить очищенный и нарезанный кружочком картофель, варить 5—6 минут, добавить фарш, смешанный с рубленой луковицей и натертой на крупной терке морковью, варить еще 5—6 минут. Подавать похлебку с простоквашей. При желании похлебку можно приправить свежими или сухими дикорастущими растениями.

Суп рыбный с овощами

300 г рыбы с костями, пучок редиса с листьями, 1 луковица, 3 ст. ложки риса, соль, 2 л воды, $^1/_2$ стакана сметаны.

Подготовленную рыбу нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой, довести до кипения и варить 8—10 минут, добавить нарезанные (предварительно промытые) листья и редис, промытый рис, рубленый лук. Суп довести до кипения, добавить соль. Настаивать 10—15 минут. Заправить сметаной при подаче на стол.

Свекольник с молоком

2 шт. свеклы с листьями, 5 ст. ложек риса, 2 л. воды, соль, 2 стакана молока.

Свеклу отделить от листьев, корнеплод зачистить, тщательно промыть и натереть на крупной терке, а свекольные листья промыть и порубить.

В кипящую соленую воду добавить свеклу, листья, а на них промытый рис, варить 5—8 минут. Настаивать 15—20 минут без нагревания. Заправить свекольник пастеризованным или кипяченым молоком.

Суп молочный с овощами

2 стакана нарезанной соломкой капусты свежей, 2 моркови, 1,5 л воды, 2 стакана молока, соль.

Овощи промыть и нарезать соломкой. В кипящую воду добавить овощи, соль, довести до кипения, осторожно влить холодное молоко так, чтобы оно не коснулось дна посуды, и быстро довести до кипения. Подавать суп на стол в горячем виде.

Свиное мясо, запеченное с овощами

300 г свиного мяса с костью, 2 стакана рубленой свежей капусты, 1 стакан натертой на терке моркови, 4 ст. ложки риса, соль, 1 луковица, 2 стакана воды.

Мясо отделить от костей, промыть и нарезать небольшими кусочками. На дно формы уложить половину капусты и половину моркови, на овощи равномерно положить промытый рис, а на рис кусочки мяса. Сверху мясо, как подушкой, прикрыть оставшейся капустой, морковью, добавить горячую соленую воду так, чтобы верхний слой овощей был покрыт. На огне довести до кипения смесь, а затем поставить на 15—20 минут в разогретый до тем-

пературы 250—270° С духовой шкаф. Подавать мясо с овощами в форме, где оно готовилось.

Котлеты мясо-овощные

1/2 стакана мясного фарша, 1/2 стакана рубленой капусты с морковью (в соотношении 1:1), 2 ст. ложки манной крупы, 1/2 стакана воды, соль.

Фарш смешать с овощами и пропустить через мясорубку, добавить соль, манную крупу, воду. Массу тщательно выбить. В сухую форму раскидать небольшие котлетки и запекать, как в предыдущем рецепте.

На гарнир к мясо-овощным котлетам подать рубленую зелень.

Макаронник с мясом и овощами

1 стакан мелко наломанных макаронных изделий, 2 ст. ложки мясного фарша, 2 перца болгарского, 3 шт. помидоров, 1 луковица, соль, 2 стакана воды.

Фарш развести холодной водой, добавить соль. На дно кастрюли уложить мелко рубленный перец, добавить помидоры, нарезанные кусочками, а на них слой макаронных изделий, рубленую луковицу. Подготовленные продукты залить смесью воды с фаршем и быстро довести до кипения, варить 5—6 минут без перемешивания. Настаивать смесь 10—20 минут в зависимости от вида макаронных изделий. Подавать в посуд , где готовилось блюдо.

Семейство тюрь

Предлагаемые рецепты рассчитаны на тех, кто стремится похудеть или хочет провести разгрузочные дни. Для приготовления тюрь пригодны как свежие, так и сушеные и соленые растения. Ржаной хлеб лучше использовать черствый. Для жидкой части тюрь подходят овощные отвары, кислые овоще-фруктовые соки, молочные сыворотки, кефир.

Тюря крестьянская

200 г ржаного черствого хлеба, 1 л кваса, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Ржаной хлеб нарезать небольшими кубиками, луковицу мелко порубить. В квас добавить хлеб, луковицу, приправить маслом, солью и тут же подать к столу.

Поскольку тюря не подвергается тепловой обработке, необходимо соблюдать определенные правила приготов-

ления. Разделочную доску тщательно промыть и обдать кипятком, нож промыть. Квас использовать только свежий. Лук тщательно промыть. Хлеб должен быть черствым, но не заплесневелым.

Тюря на молочной сыворотке

200 г ржаного черствого хлеба, 1 л молочной сыворотки, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Готовится, как тюря крестьянская. По желанию тюрю можно приправить кефиром или простоквашей.

Тюря на крестьянском киселе

200 г ржаного черствого хлеба, 1 л кислого киселя, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Приготовление крестьянского кислого киселя: 1 стакан ячневой крупы (ее можно заменить овсяной или «геркулесом»). Крупу залить горячей водой, довести до кипения и сразу снять с огня (на 1 стакан крупы 1,5 л воды), охладить до температуры 30—40° С в отваре, затем процедить отвар сквозь марлю, а крупу использовать для приготовления каши. В отвар положить 1 чайную ложку свежих дрожжей (в свое время крестьяне использовали закваску из ржаной муки). Поставить кисель для брожения при комнатной температуре на 3—4 дня (для этой цели лучше всего использовать стеклянные банки, покрытые чистой холстиной). Готовый кисель процедить, чтобы отделить гущу.

Готовить тюрю на киселе, как и тюрю на молочной сыворотке.

Тюря на овощном отваре

200 г ржаного хлеба, 2 луковицы, 1 л овощного отвара, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Для приготовления овощного отвара: 3 шт. картофеля, 1,5 л воды, соль. Очищенный картофель отварить целиком (если клубни крупные, их разрезать на 4 части). Картофель отделить от отвара.

Приготовить тюрю на картофельном отваре, как тюрю крестьянскую.

Тюря с дикорастущими растениями

200 г ржаного черствого хлеба, 1 стакан рубленой лебеды, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1,5 л воды.

Молодые побеги, листья лебеды перебрать, удалить загнившие, потемневшие. Лебеду тщательно промыть и мелко порубить, залить горячей соленой водой, довести до кипения и охладить в отваре; добавить кусочки ржаного хлеба, рубленую луковицу, растительное масло.

Тюря с крапивой

200 г ржаного черствого хлеба, 1 стакан рубленой крапивы, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1,5 л воды, соль.

Молодые побеги и листья крапивы перебрать, промыть и порубить. Готовится тюря с крапивой так, как тюря с дикорастущими растениями.

Тюря с репой

200 г ржаного черствого хлеба, 1 репка с листьями, 1,5 л воды, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Отделить листья от репы. Репу зачистить, тщательно промыть и натереть на крупной терке. Листья тщательно промыть, порубить. Подготовленные овощи залить горячей водой, добавить соль, довести до кипения. Охладить в отваре. Приготовить тюрю с репой, как и тюрю с крапивой.

Почки, запеченные с рисом

2 шт. говяжьих почек, 2 шт. моркови, 1 луковица, 3 ст. ложки маргарина, 1/2 стакана риса, 2 стакана воды, соль.

Очищенные морковь и лук нарезать соломкой, рис промыть. Почки промыть, удалить крупные сосуды, разрезать на тонкие пластинки и тщательно промыть, чтобы удалить специфический запах почек.

На дно кастрюли уложить морковь, на нее почки, а сверху слой риса, на рис рубленый лук. Подготовленные продукты залить горячей соленой водой, довести до кипения, варить без перемешивания 5—6 минут и настаивать в кастрюле с закрытой крышкой без нагревания 15—20 минут. Подавать почки, выложив в блюдо, заправив маргарином. При желании почки можно приправить сметаной или майонезом, посыпать рубленой зеленью.

Кашка из говяжьего вымени с репой

$^1/_2$ стакана провернутого через мясорубку вымени, 1 репа с листьями, 1 луковица, 1,5 л воды, соль.

Вымя нарезать на небольшие куски, промыть и пропустить через мясорубку. Репу отделить от листьев и обработать так, как описано выше. В кипящую воду добавить подготовленное вымя, соль, довести до кипения, добавить репу, рубленую луковицу и варить еще 5—6 минут. Настаивать кашку 15—20 минут без нагревания с закрытой крышкой. Подавать кашку в горячем виде. Можно подать к ней рубленую зелень, приправить сметаной, простоквашей или майонезом.

Яичная кашка с морковью

2 шт. моркови, 4 яйца, 1 стакан воды, 2 луковицы, соль, 4 зубчика чеснока, перец черный молотый.

Очищенную морковь нарезать тонкими ломтиками, лук нарезать полукольцами. Яйцо смешать с холодной водой так, чтобы получить однородную массу. В форму уложить подготовленные овощи, посолить, поперчить и залить яйцами, смешанными с водой. Кашку поставить в разогретый духовой шкаф на 10—15 минут. Подавать ее с рубленым чесноком.

Яичная кашка с подорожником

10 небольших листьев подорожника, 2 луковицы, 1 стакан воды, соль, 2 болгарских перца, 4 яйца.

Перец промыть, порубить вместе с семенами. Добавить рубленую луковицу, промытые и нарезанные соломкой листья подорожника. Готовить так же, как яичную кашку с морковью.

Яичная кашка со свеклой

2 шт. свеклы, 4 яйца, 1 стакан воды, 2 луковицы, соль.

Готовить так же, как яичную кашку с морковью.

Сладкие приправки

Предлагаемые рецепты позволяют снизить калорийность сладостей, повысить их пищевую ценность и в то же время сохранить вкус привычных для нас блюд.

Варенье с листьями малины

4 ст. ложки варенья, 2 ст. ложки рубленых листьев малины, 1 шт. моркови, 1/2 стакана воды.

Варенье (ягодное, фруктовое) смешать с промытыми и рублеными листьями малины, добавить очищенную и натертую на крупной терке морковь, горячую воду и массу довести до кипения. Охладить.

Варенье с листьями винограда

4 ст. ложки варенья, 2 ст. ложки рубленых листьев винограда, 3 ст. ложки натертой на крупной терке свеклы, лимонная кислота по вкусу, 1/2 стакана воды.

Приготовить промытые листья винограда, мелко их порубить. В варенье добавить листья, натертую на крупной терке сырую свеклу, горячую воду, лимонную кислоту. Массу перемешать и довести до кипения. Охладить.

Варенье с огурцами и настурцией

4 ст. ложки варенья, 1 средний огурец, 1 ст. ложка рубленых цветов настурции, лимонная кислота по вкусу.

Цветы настурции промыть и порубить, смешать с вареньем, добавить промытые и порубленные свежие огурцы, лимонную кислоту, довести до кипения.

Сладкая приправка из цветов одуванчика

4 ст. ложки желтых соцветий одуванчика, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки натертой свеклы, лимонная кислота по вкусу, 1/2 стакана воды.

Желтые соцветия одуванчика промыть, тщательно отделить от воды. В кипящую воду с лимонной кислотой добавить натертую на крупной терке сырую свеклу. Массу быстро довести до кипения. Охладить. Добавить цветы одуванчика, мед.

Сладкая приправка из редьки

2 ст. ложки натертой на крупной терке редьки, 4 ст. ложки меда, 1 морковь, 1/2 стакана воды.

Очищенную морковь натереть на крупной терке, добавить натертую на крупной терке редьку, влить горячую воду. Массу довести до кипения, охладить, ввести мед и перемешать массу.

Сладкая приправка из джема с крапивой

4 ст. ложки фруктового джема, 2 ст. ложки рубленых листьев крапивы, 1 яблоко, 1/2 стакана воды.

Яблоко промыть, удалить семена и мелко порубить, добавить джем, кипяченую холодную воду, рубленые листья крапивы и массу тщательно перемешать.

Сладкая приправка из джема с листьями малины

4 ст. ложки фруктового джема, 3 ст. ложки рубленых листьев малины, 2 ст. ложки натертой репы, 1/2 стакана воды, лимонная кислота по вкусу.

Молодые листья малины промыть, мелко порубить, добавить натертую на крупной терке сырую очищенную репу, джем. Массу залить горячей водой с лимонной кислотой. Довести до кипения и охладить.

Шоколад с листьями шиповника

20 г шоколада, 2 ст. ложки рубленых листьев шиповника, 1 шт. моркови, 1/4 стакана воды, лимонная кислота по вкусу.

Очищенную морковь натереть на крупной терке, добавить промытые и рубленые листья шиповника, залить горячей водой с растворенным в ней шоколадом. Массу довести до кипения, охладить.

Шоколад с листьями смородины

20 г шоколада, 2 ст. ложки рубленых листьев смородины, 1 яблоко, 1/4 стакана воды, лимонная кислота по вкусу.

Молодые листья смородины промыть, мелко изрубить, добавить нарубленное яблоко, горячую воду с растворенным шоколадом. Массу нагреть до кипения и охладить, добавить лимонную кислоту. По вкусу можно добавить в шоколад сахар.

Шоколад с листьями мяты

20 г шоколада, 1 ст. ложка рубленой мяты, 2 ст. ложки натертой свеклы, 1/4 стакана воды, лимонная кислота по вкусу.

Очищенную и промытую свеклу натереть на крупной терке, добавить промытую и рубленую свежую мяту, лимонную кислоту и горячую воду с растворенным шоко-

ладом. Массу довести до кипения. Охладить. Свежую мяту можно заменить сушеной (1 чайная ложка).

Шоколад с листьями редиса

20 г шоколада, 3 ст. ложки рубленых листьев редиса, 1 яблоко, 1/4 стакана воды, лимонная кислота по вкусу.

Молодые листья редиса тщательно промыть, мелко порубить, добавить нарубленное яблоко, лимонную кислоту, горячую воду с растворенным шоколадом. Массу довести до кипения и охладить.

Заготовки (соленья)

Привычная белая соль — пожалуй, самая распространенная приправа. Без нее пресная пища кажется невкусной и даже неинтересной. Издавна к соли относились с уважением, даже видели в ней определенный символ. На Востоке поделиться с кем-нибудь солью значило заключить дружбу на всю жизнь. В Индии клятва, произнесенная над солью, считалась нерушимой. Да и на Руси крылатое выражение «съесть пуд соли» с кем-нибудь заключало в себе мысль о добрых отношениях, выдержавших проверку временем. А дорогим гостям и поныне, во время торжественных встреч, преподносят как знак радушия хлеб с солью.

В древности на Востоке использовали в пищу очень едкую соль с неприятным запахом. Полагают, что омовение рук после еды приняло на Востоке массовый характер, чтобы такая едкая соль не попадала в глаза.

В наше время соль стала дешевой, доступной и популярной. До такой степени, что врачи забили тревогу: выяснилось, что ее употребляют в три-четыре раза больше, чем требуется. И вот результат — сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, другие болезни. По данным специалистов, в среднем взрослый здоровый человек нуждается в 5—7 граммах соли ежедневно (учитывается не только соль в чистом виде, но и содержащаяся в пищевых продуктах и готовых блюдах). Примерный подсчет показывает, что в порции любого первого блюда содержится около 3 граммов соли, а во вторых блюдах — до 2 граммов соли. Соленых продуктов очень много. Это и копчености, и рыба, и овощи, и мясные изделия. Поэтому «перебрать» соль в нашем повседневном меню несложно. Какой же выход? Оказывается, можно найти замени-

тель соли в виде соленых овощефруктовых ассорти. Они удачно дополняют за столом несоленую пищу.

Для соленого ассорти годятся практически все виды овощей, кореньев, фруктов, а также съедобные дикорастущие травы. Оно не нуждается в длительном хранении — его можно готовить в любое время года. При этом лучше использовать стеклянную посуду (3—5-литровые банки) или эмалированные кастрюли, ведра.

Ассорти овощное (весенний вариант)

2 шт. свеклы, 2 шт. моркови, 300 г свежей капусты, 2 луковицы, 1 небольшая головка чеснока, 3 ст. ложки соли, 1 л воды.

Свеклу, морковь очистить, промыть и нарезать небольшими кусочками, а капусту и очищенный лук — дольками. Чеснок разделить на дольки и очистить. Подготовить соленую заливку. В кипяченую теплую воду положить соль, тщательно размешать.

Овощи уложить в посуду слоями: свекла, морковь, капуста, лук, между слоями — чеснок и залить подготовленной заливкой так, чтобы верхний слой овощей был полностью покрыт жидкостью.

Соленое ассорти накрыть плотной тканью и оставить в прохладном месте для брожения на 3—4 дня. На другой день овощи осядут и можно добавить новый слой, так как рекомендуемое количество соли рассчитано на плотно уложенные слои овощей.

После брожения овощи ставят в холодильник или погреб. Рассол, образующийся во время брожения, можно употреблять для различных блюд, как ценную добавку с растворенными веществами овощей. Например, отваренный картофель не солят, а добавляют в отвар рассол, приправляют сметаной и подают вместе с соленым ассорти.

Ассорти овощное (весенний вариант)

2 свеклы, 2 шт. моркови, 1 луковица, 10 листьев подорожника, 20 листьев сныти, 3 ст. ложки соли, 1 л воды.

Свеклу и морковь подготовить, как в предыдущем рецепте. Листья подорожника и сныти промыть. Лук очистить и нарезать дольками. Укладывать овощи и дикорастущие растения, как описано выше. Залить соленой заливкой так, чтобы верхний слой овощей и дикорастущих растений был полностью покрыт.

Ассорти овощное (летний вариант)

1 свекла с листьями, 1 морковь с листьями, 1 стакан парезанной кусочками тыквы, пучок укропа, 1 головка чеснока, 1 небольшой стручковый горький перец, 3 ст. ложки соли, 1 л воды.

Свеклу, морковь отделить от листьев. Корнеплоды зачистить и обдать кипятком, а листья перебрать, промыть и нарезать небольшими кусочками. Тыкву зачистить, обдать кипятком и нарезать небольшими кусочками вместе с семенами и кожицей. Чеснок, горький перец промыть (чеснок очистить, а перец порубить). Укроп промыть и порубить.

Овощи уложить в посуду слоями, чередуя с листьями, между слоями положить чеснок, перец горький стручковый, укроп. Залить соленой заливкой. Точно так же можно использовать для соления и другие виды овощей — редьку, кабачки, кольраби.

Ассорти овощное (летний вариант)

2 огурца, 1 стакан рубленых листьев крапивы, 1 морковь с листьями, 1 яблоко, 1 стакан нарубленных цветов и стеблей настурции, 1 головка чеснока, 3 ст. ложки соли, 1 л воды.

Молодые листья и стебли крапивы промыть и порубить. Листья, стебли, цветы настурции промыть и порубить. Яблоки и огурцы нарезать дольками. Чеснок очистить. Подготовленные овощи, цветы, крапиву, яблоки уложить слоями вместе с чесноком. Залить соленой заливкой.

Заготовка чесночно-ягодная (I вариант)

5 стаканов черноплодной рябины, 2 головки чеснока, 1 ст. ложка соли.

Черноплодную рябину перебрать, тщательно промыть и пропустить через мясорубку вместе с очищенным чесноком. В пропущенную массу добавить соль, перемешать, уложить в стеклянную банку, закрыть плотной крышкой и хранить в холодильнике или погребе.

Использовать чесночно-ягодную заготовку как добавку к различным блюдам.

Заготовка чесночно-ягодная (II вариант)

5 стаканов красной рябины, 2 головки чеснока, 1 ст. ложка соли, 2 ст. ложки сахара.

Рябину тщательно промыть, пропустить через мясорубку вместе с чесноком, добавить в массу соль, сахар и тщательно перемешать. Хранить и использовать как чесночно-ягодную заготовку (I вариант).

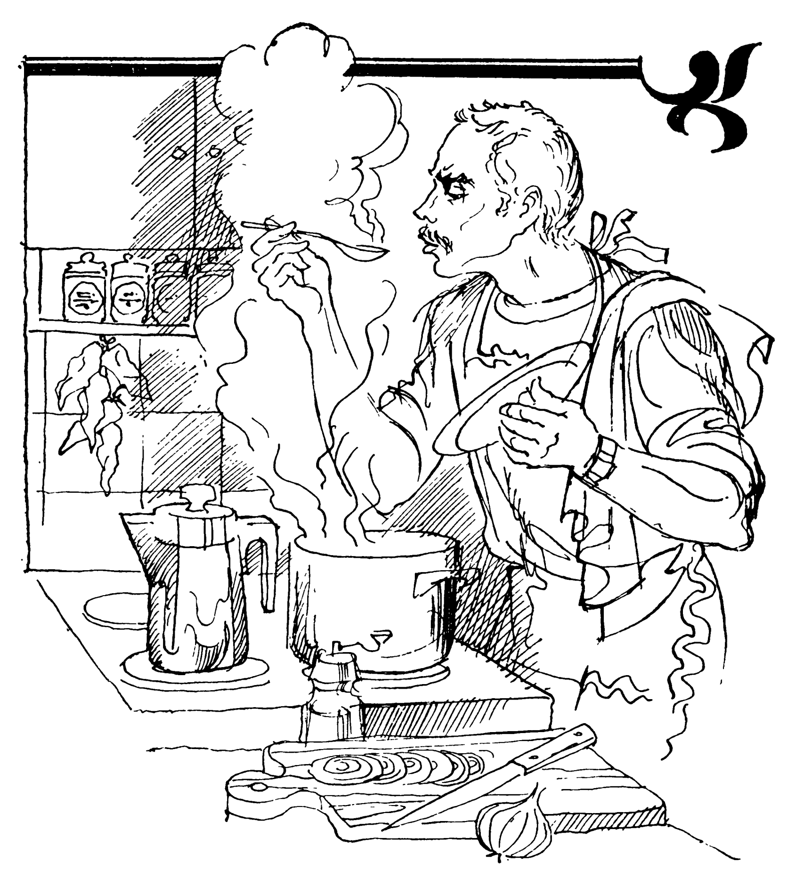
В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

Заглянем в будущее, какая будет кухня в XXI веке? Еще в 1864 году известный французский химик-органик Марселен Бертло утверждал, что к 2000 году за ненадобностью исчезнет такая отрасль, как сельское хозяйство. Каждый житель Земли будет регулярно получать коробочку с химическими веществами, способными восстановить энергетические потери организма и полностью удовлетворить потребность в еде. Этот прогноз одни встретили с энтузиазмом, другие — с огорчением. Большинство же просто не приняло его всерьез. Но так ли уж беспочвенна идея Марселена Бертло?

Грандиозные изменения XX века не обошли стороной и сельскохозяйственное производство. Урожайность многих культур, качество самих продуктов резко повысились — и прежде всего благодаря химии, биохимии и другим наукам. Например, развитие гидропоники позволило выращивать растения в специально подобранных смесях, обходиться без обычных удобрений, опылений, опрыскиваний и т. п. Итак, с одной стороны, несомненное достижение цивилизации. А с другой... До сих пор многие развивающиеся страны сталкиваются с проблемой голода, недоедания. Страдают миллионы людей, особенно дети.

Где же выход? Можно ли в кратчайший срок решить проблему голода на Земле? Разумеется, главные надежды связаны с социальными преобразованиями. Немалую роль сыграет братская интернациональная поддержка. Свое слово может сказать и наука. Не случайно так интенсивно ведутся научные исследования, направленные на создание искусственной и синтетической пищи. Изобретен, в частности, аппарат, который полностью заменяет желудочно-кишечный тракт коровы. Такая «механическая корова» дает возможность использовать обычные зеленые корма или брикеты и получать молоко.

Разработаны и уже внедрены способы производства ряда искусственных продуктов: мяса, макаронных изделий, творога, зернистой икры и др. Их готовят, как из кирпичиков, из обычных составных частей продуктов



(белков, жиров, углеводов), добавляя красители и другие вещества, улучшающие вкус и аромат. Сейчас научились создавать белок на основе микробиальных конструкций (микробы вырабатывают белок в сотни раз быстрее, чем животные).

Итак, только мощные социальные преобразования смогут решить продовольственный вопрос, вопрос рационального использования пищевых ресурсов. Страшные стихийные бедствия, наподобие засухи в Эфиопии в 1984 году, лишили миллионы людей обычного питания. Но еще страшнее наследие колониализма, обрекавшего народы Азии, Африки, Латинской Америки на нищету и отсталость. Плоды этого векового колониального господства дают о себе знать и поныне. Из 4,8 миллиарда

людей нашей планеты голодает 600 миллионов! 75 стран не в состоянии обеспечить продуктами питания своих граждан. Половина жителей Африки страдает дистрофией, 75 процентов населения Бангладеша — малокровием вследствие белкового голодания.

Наука идет в ногу со временем. Научный подход к вопросам питания стал достаточно актуальным. Но вот готово ли к этому население? Ведь вкусы и привычки, устоявшиеся, проверенные многими поколениями, сломать совсем не легко. Космонавты в условиях невесомости честно и дисциплинированно питаются тем, что для них специально готовили диетологи. Но мечтают они все-таки о редьке, картофеле и ржаном пахучем хлебе.

Выход один — в многообразии продуктов, в их широком ассортименте. Кроме непосредственной пользы, это даст еще один эффект — расширение вкусового диапазона. Если с ранних лет приучать детей к разнообразным продуктам, к богатой вкусовой гамме, то они легче смогут воспринимать новые необычные блюда, особенно если будет известно, что такая пища более полезна. Дело, таким образом, не только в психологической адаптации, но и в знании. Широкая пропаганда основ рационального питания способствовала бы изменению в повседневном меню баланса между пищей животной и растительной. В этом смысле природа нашей страны предоставляет поистине безграничные возможности. У нас и в лесах, и на полях произрастает более тысячи съедобных дикорастущих растений, а в пищу мы используем не больше десяти видов.

В последнее время ученые обратили внимание на растительные белки, которые после необходимой обработки можно использовать наравне с животными белками. Доказано также, что растительные белки более полезны старикам и больным.

Уже сейчас в некоторых странах вам могут подать отбивную из белков сои. Соевый белок отлично заменяет животный, и его используют как наполнитель во многих мясных изделиях (в фарше, колбасе, сосисках).

Ждут своего часа и дары океана. Слишком мало мы едим креветок, морской капусты, мидий, кальмаров, морской рыбы. Японцы, например, употребляют мяса в десять раз меньше, чем мы, зато на их столе изобилие морепродуктов. Как говорится, каждому свое — у нас свои привычки и традиции, у них — свои. Но все-таки примечательно, что в Японии меньше сердечно-сосудистых забо-

леваний. Не мешало бы с ранних лет приучать детей к морепродуктам, чтобы на них не смотрели как на диковинку.

Наши дети практически разучились жевать (рафинированные, очищенные продукты для этой цели не подходят), а сырые овощи не пользуются спросом во многих семьях. Грубая пища, которой были так богаты рационы наших предков, все реже и реже появляется на нашем столе.

Есть основания думать, что потребление мясопродуктов и копченостей будет постепенно сокращаться. Корова и другой крупный рогатый скот невыгодны как поставщики мяса — ведь нужно несколько лет кормить животных, чтобы они достигли убойного веса. А вот молочные продукты — иное дело. Из молока можно получать при современной технологии сотни полезных пищевых продуктов. Молоко хорошо сочетается практически со всеми другими продуктами. Выращивая скот молочного направления, можно увеличить потребление молока и продуктов его переработки (то есть получать животный белок без использования мяса). Это выгодно экономически и полезно для организма.

Потребление хлебопродуктов и картофеля также будет уменьшаться за счет других продуктов. Расширится ассортимент круп, особенно искусственных. Так, уже сейчас в СССР производят искусственные крупы «Юбилейная», «Пионерская», с обогащенным по сравнению с традиционными крупами химическим составом. Такие искусственные крупы, кстати, не требуют длительной варки.

Несомненно, будет развиваться консервная промышленность, но процессы стерилизации и пастеризации необходимо совершенствовать, чтобы максимально сохранять в продуктах их биологическое начало. Для обеззараживания продуктов пробуют различные биохимические способы, прибегают даже к помощи электрозвука.

Появятся сладкие изделия с заменителями сахарозы (например, овощные сорта конфет и мороженого). Чистый рафинированный сахар уступит место заменителям, созданным на основе патоки, ксилита, сорбита и других сладких веществ. Можно надеяться, что ученые смогут, наконец, раскрыть тайну аппетита, понять природу чувства голода и насыщения. А это откроет путь к решению проблемы индивидуального питания. И тогда каждый, зная особенности своего организма, сможет выбирать

продукты, наиболее целесообразные для него, наиболее полно и эффективно удовлетворяющие именно его потребности и отвечающие его склонностям.

Все это будет могучим средством для укрепления здоровья. Ожирение и другие болезни обмена отойдут в прошлое. Рациональное питание наряду с другими факторами обеспечит гармоничное развитие человеческой личности, способной противостоять болезням, сохраняющей на долгие годы энергию, позволяющую плодотворно и полноценно жить и трудиться.

Приложение № 1

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СВОЕМУ СЕРДЦУ

Человеческое сердце — уникальный орган. И не только потому, что это неутомимый труженик, которому «не хочется покоя». Сердце обладает еще удивительной чуткостью, способностью вовремя сигнализировать о неблагополучии в нашем организме. Переедание, нарушение режима, злоупотребление алкоголем, табаком — все это резко отражается на его функциональных возможностях, приводит к болезням, ускоряет приближение того рокового мгновения, когда оно вообще перестанет биться.

Для сердца опасны как детренированность, так и постоянные перегрузки, вызывающие переутомление, снижающие его работоспособность, укорачивающие срок его деятельности.

По мнению демографов, если избавить человечество от заболеваний сердечно-сосудистой системы, то увеличится продолжительность жизни на 5—7 лет.

Вот почему каждому следует знать, в каком состоянии находится его сердце, и контролировать деятельность этого органа.

Для проведения специальных научных исследований разработаны точные методы контроля, который проводится в специальных лабораториях, врачебных кабинетах. Но существуют еще и простые, доступные способы самоконтроля.

Прежде всего надо научиться считать собственный пульс. Его легко обнаружить на передне-наружной поверхности нижней части предплечья, где лучевая артерия располагается в непосредственной близости к кожным покровам над лучевой костью. Для определения

пульса четыре пальца противоположной руки накладываются наискосок над артерией, где и находят пульсовую волну.

Если у мужчин в сидячем положении пульс меньше 50 ударов в 1 минуту, это отлично, до 65 — хорошо, до 75 — посредственно, все, что свыше, — просто плохо. У женщин частота пульса на 5—7 ударов выше.

Чтобы определить степень тренированности сердца, делают упражнения с приседаниями и подскоками.

Подскоки требуют больших усилий, их рекомендуют делать физически тренированным лицам. Приседания даются легче, но тем, кто чувствует слабость, лучше все же держаться за спинку кровати или стула.

Пульс считают до и после упражнений.

Проба с приседаниями. Исходное положение: ноги вместе, пятки сомкнуты, носки разведены. Во время приседаний корпус прямой, колени разводят в стороны, руки — вперед.

За 30 секунд выполняют 20 приседаний. Если пульс возрос на 25 процентов, значит, с сердцем все в порядке, если до 50 процентов, можно говорить о его неплохой тренированности. Увеличение частоты пульса на 75 процентов — симптом тревожный.

Проба с подскоками.

Исходное положение: стоя, руки на поясе. На носках в течение 30 секунд делают 60 подскоков, подпрыгивая над полом на высоту не более 5—10 сантиметров. Шкала оценок — та же. Выяснив, на что способно ваше сердце, можно составить для себя соответствующую программу: ходьбу, ускоренную ходьбу, бег трусцой, ходьбу по лестнице, езду на велосипеде, плавание. Тренировки проводят 5 раз в неделю, постоянно контролируя свой пульс. Во время максимальных нагрузок он не должен превышать определенной величины, которая определяется просто: от 180 отнимают сумму лет. Так, у 60-летнего человека пульс во время занятий не должен быть более 120 ударов в минуту.

При правильном выборе тренировочного режима показатели сердечной деятельности улучшаются. При неверном — самочувствие ухудшается, исчезает чувство бодрости, падает аппетит, иногда появляется тошнота, ухудшается сон.

Проверять пульс надо и в состоянии покоя — лучше сразу же после сна. Отклонение от нормы не должно превышать 10 ударов.

ГИМНАСТИКА ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ

Каждый день у экранов телевизоров собирается свыше миллиарда человек. Это четверть населения планеты. «Болезнь века» — гиподинамия — обрела еще один источник — «телевизоманию», недуг, поражающий и взрослых и детей.

Казалось бы, что плохого в уютном, спокойном сидении перед телевизором? Многие всерьез полагают, что это прекрасный вид отдыха, разрядка. На деле же чрезмерное увлечение телевизионными передачами приводит к повышению эмоциональной напряженности, ухудшает сон, снижает работоспособность.

Но ведь и без телевизора сейчас обойтись нельзя. Он — часть современной культуры, бесценный источник информации, лишиться которой было бы нелепо.

Но выход есть. Глядя на телеэкран, можно одновременно заниматься физическими упражнениями. Они несложны, не мешают восприятию телепередачи, но при этом снимают эмоциональные напряжения. Для занятий нужен обычный устойчивый стул с прямой спинкой. Сидеть на нем надо не сутулясь, выпрямив спину и развернув плечи. Пригодны и тренажеры, купленные в магазине: диск «грация», гимнастический ролик, велотренажер, эспандеры, можно использовать и отягощения: гири различного веса, гантели.

Предлагаемый комплекс упражнений способствует развитию гибкости, физической силы, улучшает координацию движений, осанку, благоприятно влияет на общее самочувствие.

Упражнение 1. Сидя на стуле, руки на поясе, плечи развернуты, поднимают пятки, не отрывая пальцев от пола.

Упражнение 2. Сидя на стуле, руки разводят в стороны и потом касаются ладонями над головой. Можно делать хлопок.

Упражнение 3. Сидя на стуле с руками на поясе, наклоняют туловище вправо и влево.

Упражнение 4. Сидя на краю стула, опираются руками о сиденье сзади, выпрямляют ноги, приподнимая туловище, опираясь на пятки и руки.

Упражнение 5. Сидя на краю стула, держатся

руками за передний край сиденья, стараются присесть перед стулом как можно ниже.

Упражнение 6. Сидя на стуле, ноги ставят врозь, руки на поясе. Поднимают руки вверх и выпрямляют ноги в коленных суставах — вдох. Возвращаются в исходное положение — выдох.

Упражнение 7. Сидя на краю стула и держась руками за передний край сиденья, приседают на одной ноге, распрямив и держа на весу вторую.

Упражнение 8. Сидя на стуле, берутся за боковые стороны сиденья, делают круговые движения ногами, как при езде на велосипеде.

Упражнение 9. Сидя на стуле, руки на поясе, попеременно поднимают то одну, то другую прямую ногу.

Упражнение 10. Это упражнение делают с мячом. Сидя на стуле и держась руками за сиденье, захватывают мяч стопами и, выпрямив ноги в коленных суставах, приподнимают повыше.

Упражнение 11. Сидя на стуле, поочередно катают подошвой стопы теннисный мяч.

Упражнение 12. Сидя на стуле, захватывают стопами теннисный мяч и перекладывают его то вправо, то влево.

Упражнение 13. Сидя на стуле, захватывают пальцами правой ноги толстый карандаш и перекладывают его вправо. Затем снова захватывают и возвращают на место. Потом проделывают то же самое левой ногой в левую сторону.

Каждое упражнение выполняют 10—12 раз. Дыхание при этом свободное. Движения плавные, без рывков, начинают их в замедленном темпе.

Перед гимнастикой обязательно проветривают помещение. Естественно, гимнастика у телевизора ни в коем случае не заменяет прогулок на свежем воздухе, занятий физкультурой.

Приложение № 3

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО ГОДА ЖИЗНИ

1. Рефлекторное разгибание позвоночника. Для возраста 1,5—2,5 месяца. Ребенка укладывают на бок, ногами к взрослому, который одной рукой удерживает его за область таза, большим и указательным пальцами другой руки легко проводит по позвоночнику от крестца до шеи.

В ответ ребенок разгибается. Упражнение повторяют 3—5 раз на каждом боку.

2. Рефлекторное ползание. Для возраста 2,5—3 месяца. Ребенка укладывают на животик ногами к себе. Осторожно, стараясь не прикасаться к подошвам, подводят четыре пальца (к левой ножке — правой руки, к правой — левой) к их внутренней поверхности, а затем обоими большими пальцами одновременно прикасаются к подошвам. В ответ на прикосновение ребенок энергично двигает ножками, изгибает коленки и тазобедренные суставы, активно толкает руки взрослого. Упражнение опасно делать на краю стола!

3. Рефлекторные круговые движения в голеностопных суставах. Для возраста 1,5—6 месяцев. Ребенка укладывают на спинку. Правой рукой захватывают стопу с внутренней стороны. Указательным пальцем левой руки (внутренней поверхностью) поглаживают мышечный валик ступни. В ответ стопа производит рефлекторное круговое движение. Упражнение выполняют 3—5 раз для каждой ноги.

4. Рефлекторное сгибание и разгибание стопы. Ребенка укладывают на спинку. Берут в руки его ножку за голень. Кончиком указательного пальца нажимают на ступню у основания пальцев. В ответ происходит рефлекторное сгибание ступни. После чего кратким нажимом указательного пальца надавливают у места прикрепления ахиллового сухожилия (у задней поверхности пятки), и стопа разгибается.

В этих упражнениях используются рефлексы, часть которых по мере роста ребенка исчезает, а часть остается на всю жизнь. Так, например, к концу третьего месяца исчезает «феномен ползания», и поэтому упражнение рефлекторного ползания выполнять уже не надо. Когда же в шесть-семь месяцев ребенок начинает ползать, его движения осуществляются по другим нервным связям, находящимся на более высоком уровне.

В возрасте трех месяцев у нормально развивающегося ребенка налицо полная динамическая уравновешенность сгибателей и разгибателей конечностей, что позволяет проводить с ними пассивные движения: вначале с руками, а потом и с ногами.

Вот несколько простых упражнений, предусматривающих выполнение пассивных движений.

5. «Бокс». Ребенка укладывают на спину. В его кисти вкладывают свои большие пальцы и попеременно сги-

бают и разгибают руки. При разгибании следят, чтобы вперед рука двигалась ближе к срединной линии и плечико слегка приподнималось. При этом малыш как бы слегка переворачивается с боку на бок.

6. «Парение» на животике. Ребенка укладывают на живот ногами к взрослому. Обе ладони подводят под живот так, что мизинцы соприкасаются. Большими пальцами обхватывают заднюю поверхность грудной клетки на уровне нижних ребер и приподнимают малыша над столом на 5—10 сантиметров в горизонтальном положении. Тело при этом образует дугу, открытую кверху. Головка приподнимается, мышечные группы спины и ягодиц напрягаются. Это упражнение проводят с ребенком не ранее четырех месяцев. При пассивности, выражающейся в неспособности удержать головку, упражнение противопоказано.

7. «Парение» на спине. Малыша укладывают на спину. Ладони подводят под спинку до соприкосновения мизинцев. Большие пальцы укладывают поверх грудной клетки и приподнимают ребенка над столом. Его головка при этом наклоняется вперед, передняя мускулатура тела напрягается. Продолжительность выполнения «парений» — несколько секунд, пока малыш не начнет проявлять беспокойство. Эти упражнения сложны, и надо предварительно поучиться у методиста в поликлинике, отрепетировать на кукле.

8. Присаживание. Ребенка укладывают на спину. Удерживая за ручки, его переводят в сидячее положение, а потом, перемещая руки ребенка вперед и вверх, переводят в присаживание.

9. Сгибание и разгибание ног. Ребенок укладывается на спину. Ноги обхватывают в нижней части голени так, чтобы большие пальцы лежали на наружных поверхностях, а мизинцы упирались в ступни. Попеременно сгибают ноги в коленных и тазобедренных суставах 8—10 раз. Упражнение начинают в медленном темпе, потом несколько ускоряют, а затем опять замедляют. Это же упражнение можно выполнять, сгибая обе ноги одновременно.

10. Скрещивание рук на груди. Ребенка укладывают на спину. Большие пальцы вкладывают в его ладони. Остальными пальцами удерживают кисть. Разводят руки ребенка в стороны до плоскости стола, а потом перекрещивают на груди, попеременно помещая каждую ручку сверху и снизу. К четырем месяцам ребенок уже само-

стоятельно удерживает большие пальцы взрослого и отпадает необходимость придерживать кисть.

11. «Пловец». Ребенка укладывают на животик ногами к взрослому. Указательным и большим пальцами охватывают его ноги словно обручем, а тремя остальными сверху прижимают вторую ногу. Затем, приподняв ножки, подводят вторую руку под животик и приподнимают малыша над столом не более чем на 8—10 сантиметров. Ребенок должен лежать горизонтально на ладони взрослого, подняв голову и выгнув спину.

Выполнение этого упражнения обеспечивается безусловным рефлексом, появляющимся в возрасте около 2,5 месяца. В работу включаются все мышцы спины, позвоночника, бедер и голени. Делают это упражнение всего один раз во время гимнастики, продолжительность не более 3—5 секунд.

12. Повороты со спины на живот. Упражнение делают с ребенком, достигшим трех-шести месяцев. Обучение проводят в таком порядке, как это в последующем он делает сам. Исходное положение — на спинке. Одной рукой берут за голень. Большой палец второй руки вкладывается в ладонь малыша, которая должна быть согнутой в локтевом суставе и прижата к плечу. Затем, слегка выпрямив ногу ребенка, поворачивают его на свободный от захвата бок. Вслед за этим малыш самостоятельно должен повернуть в ту же сторону плечи и головку Упражнение выполняют 2—3 раза в обе стороны.

Бывают случаи, когда трехмесячный малыш, случайно закинув ногу за ногу, самостоятельно переворачивается. Но при этом он долго еще не сможет вытащить из-под себя руку, если этому не обучить.

Приложение № 4

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЗАНЯТИЙ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Возраст 1,5—3 месяца.

1. Укладывание на животик.
2. Поглаживание спинки.
3. Поглаживание живота.

Общая продолжительность занятий 5—6 минут.
Возраст 5—6 месяцев.

1. Массаж спины.
2. Массаж живота.

3. Повороты со спины на живот.
4. «Бокс».
5. Скрещивание ног.
6. Поглаживание рук и ног.

Общая продолжительность занятий — 8—10 минут.
Возраст 6—7 месяцев.

1. Массаж туловища, рук.
2. «Бокс».
3. Скрещивание рук.
4. Скрещивание ног.
5. «Велосипед».
6. «Парение» на спине и на животе.
7. Общий массаж с разминанием мышц туловища и конечностей.

Общая продолжительность занятий — 10—15 минут.

Перед купанием или плаванием можно делать только массаж. При обучении плаванию делают гимнастику, стараясь воспроизводить плавательные движения. Если занятия проводятся дважды в день, первый раз массаж и гимнастику сочетают с воздушными ваннами.

Во время занятий стараются малыша вовлечь в игру-занятие. Положительные эмоции ребенка способствуют оптимальному успеху. Поддерживайте первые действия, поощряйте первые чувства, первые радости, рожденные движением, — все это способствует пробуждению сознания малыша.

Приложение № 5

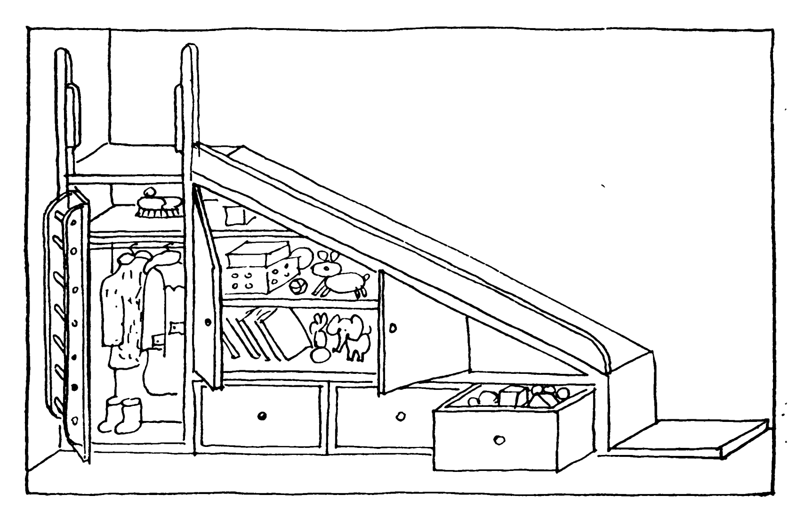


Рис. 1

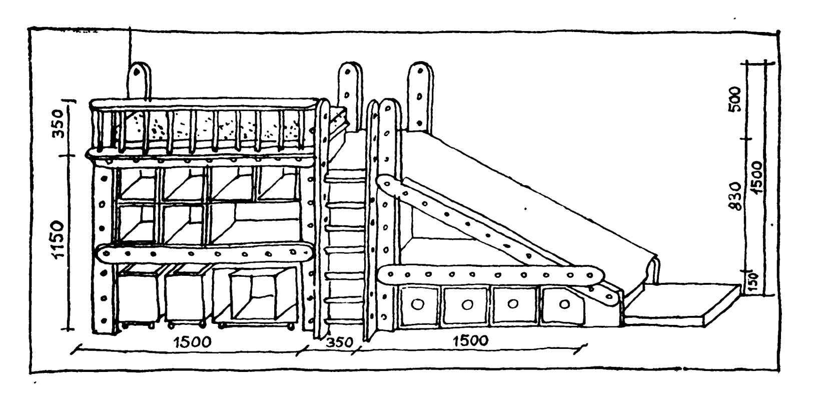

350
1150
1500
350
1500
500
830
1500
150

Рис. 2

1800
1500
660
400
600
300
300
330
330

Рис. 3

Рис. 4

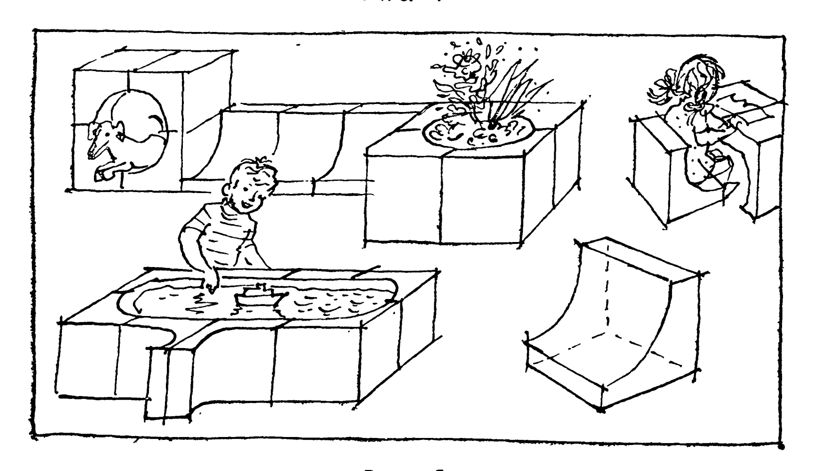


Рис. 5

СОДЕРЖАНИЕ

I. С чего начать?

II. Смелее, малыш!

III. Закалка, тренировка

IV. Питание по-научному

Михайлов В. С., Палько А. С.
М 69 Выбираем здоровье! — М.: Мол. гвардия, 1985. — 191 с., ил. — (Эврика).

В пер.: 55 к. 150 000 экз.

Как жить не болея, как достичь высокой трудоспособности, активного долголетия? Наверное, нет человека, который не задавал бы подобных вопросов. В своей книге кандидаты наук В. Михайлов и А. Палько предлагают читателю сделать первые шаги на пути к самоусовершенствованию, начав с укрепления здоровья.

М $\frac{4403060000-250}{078(02)-85}$ 278—85 ББК 51.204 613.9

ИБ № 4908

Владимир Сергеевич Михайлов,
Анатолий Степанович Палько

ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЬЕ!

Редактор Л. Дорогова

Художники Г. Бойко, И. Шалито

Художественный редактор Т. Войткевич

Технический редактор Т. Кулагина

Корректоры Л. Четыркина, А. Долидзе

Сдано в набор 16.05.85. Подписано в печать 27.08.85. А13649. Формат 84×108[1]/32. Бумага типографская № 2. Гарнитура «Обыкновенная новая». Печать высокая. Условн. печ. л. 10,08. Усл. кр.-отт. 10,5. Учетно-изд. л 10,6. Тираж 150 000 экз. (75 001 — 150 000 экз.). Цена 55 коп. Зак. 667.

Типография ордена Трудового Красного Знамени издательства ЦК ВЛКСМ «Молодая гвардия». Адрес издательства и типографии: 103030. Москва, К-30. Сущевская, 21.

Эврика



МИХАЙЛОВ ВЛАДИМИР СЕРГЕЕВИЧ,
ПАЛЬКО АНАТОЛИЙ СТЕПАНОВИЧ

Преподаватель Московского института народного хозяйства имени Г. В. Плеханова, кандидат наук, автор книг по вопросам питания Владимир Сергеевич Михайлов считает, что современный повар должен готовить не по вкусу, а по науке. С группой энтузиастов он разработал новые методы приготовления пищи с максимальной сохранностью биологической ценности продуктов. Его девиз: рационально, быстро, полезно.

Врач ортопед-травматолог, кандидат наук, автор более 150 научных и научно-популярных статей Анатолий Степанович Палько работает заведующим кабинетом в одной из московских поликлиник. Он увлеченный пропагандист медицинских и педагогических знаний среди населения.

55 коп.

МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ